

# Verpflegungsleitbild

## Pfarrkinderhaus

### Wartenberg



1

*„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,  
nicht durch die Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)*



## 1. Leitbild

Das Verpflegungsangebot umfasst:

- eine Brotzeit** (wird von zu Hause mitgebracht) am Vormittag,
- ein **warmes Mittagessen** (vom Gasthaus Reiter-Bräu in Wartenberg nach dem „Cook and Hold-System“)
- und eine **Zwischenmahlzeit** am Nachmittag (wird von zu Hause mitgebracht).

Wir legen unser Augenmerk auf eine gesunde, abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, die regional und saisonal angepasst ist.

Der Speiseplan für das Mittagessen orientiert sich an den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Wir sehen die gemeinsamen Mahlzeiten als Bildungs- und Lerngelegenheiten.

## 2. Pädagogischer Rahmen

- Partizipation  
Entscheiden wie viel man isst, Rückmeldesystem, Tischpartner auswählen
- Sinneswahrnehmung  
Riechen, fühlen, schmecken und sehen der zubereiteten Speisen
- Sozialverhalten  
Tischgespräche, Abwarten bis man an der Reihe ist, Austausch über das Mittagessen (Geschmack, Aussehen, Konsistenz...), Tischmanieren, Gemeinschaftsgefühl
- Selbstständigkeit  
Eindecken, Abräumen, Brotzeittaschen holen und aufräumen, selbst schöpfen, Lernen den eigenen Hunger einzuschätzen
- Motorik  
Richtiger Umgang mit Küchenutensilien und Besteck  
Auge-Hand-Mund-Koordination
- Naturwissenschaft/Mathematik  
Mengenangaben und Maßeinheiten kennenlernen und anwenden, simultane Mengenerfassung beim Tisch decken
- Gesundheit und Hygiene  
Kinder kennen Hygieneregeln (Händewaschen, richtig niesen...), kennen „gesunde“ Lebensmittel, erleben Essen als Genuss mit allen Sinnen, erwerben



ein Grundverständnis über Herkunft und Herstellung von Lebensmitteln, lernen neue Geschmäcker kennen

➤ Ernährungskompetenz

Signal für Hunger und Sättigung, Vielfalt der Lebensmittel und Geschmäcker, selbstbestimmter und eigenverantwortlicher Umgang mit Essen, Wertschätzung gegenüber den Lebensmitteln, Lebensmittel Abfälle vermeiden.

*Wir vermitteln Essen als etwas wert- und genussvolles. Den Kindern soll ein großes Angebot an Lebens- und Nahrungsmitteln sowie ein breitgefächertes Repertoire an Zubereitungsarten und Geschmacksrichtungen angeboten werden. Innerhalb von vier Wochen gibt es daher keine Wiederholung des Speiseplans.*

Unsere Ernährungsbildungsprojekte im Kinderhaus:



-Hochbeet bepflanzen, pflegen, ernten, verarbeiten

-Obstgarten

-Müsli-Tage

-Koch- und Backtage in den Gruppen

-Obst- und Gemüsekorb in der Krippe, der von den Eltern befüllt wird.

-Verknüpfung mit pädagogischen Angeboten (Bsp. Bauernhofbesuch, gemeinsames Einkaufen und kochen)

-Erstellung eines eigenen Kochbuchs mit Lieblingsrezepten unserer Familien

Teilnahme an Ernährungsprogrammen:



- Teilnahme am Coaching Kita-Verpflegung im Kita-Jahr 2018/19 mit Auszeichnung durch Ernährungsministerin Michaela Kaniber.



- Auszeichnung Öko-Kids für das Projekt „Sterneköche von morgen- Nachhaltig kochen mit Kindern“
- Teilnahme am EU-Schulprogramm, Lieferung durch die Höhenberger Biokiste (kostenlose Belieferung mit Obst, Gemüse, Milch und Joghurt für die Kindergartenkinder)
- 4 Mitarbeiterinnen haben bereits an den Fortbildungen der Sarah Wiener Stiftung (Ich kann kochen- Ausbildung zur Genussbotschafterin) teilgenommen.

### **3. Räumlichkeiten/ Atmosphäre/ Rahmenbedingungen**

- Tischrituale (Gebete, Tisch decken und abräumen, selbstständiges schöpfen)
- Partizipation durch Rückmeldesystem (Ampelsystem mit Smileys –schmeckt mir sehr gut, gut, nicht so gut) sowie einschätzen des eigenen Hunger-Gefühls
- angenehme Atmosphäre und genügend Zeit, lädt ein zur Kommunikation und Selbständigkeit
- ansprechendes, kindgerechtes Besteck und Geschirr aus Glas oder Porzellan, sowie altersangepasste Tische und Stühle
- angemessene Tischkultur und Lautstärke
- selbst gewählte Tischgemeinschaften
- Jede Gruppe isst im eigenen Gruppenraum und wird vom pädagogischen Personal der Gruppe dabei begleitet. Das Personal nimmt auch einen „pädagogischen Happen“ zu sich, um den Kindern ein gutes Vorbild zu sein.
- gleitende Brotzeit/ gemeinsame Brotzeit je nach Anlass, Gruppe und Alter der Kinder
- Einzelne Komponenten werden in separaten Glasschüsseln angeboten. Dadurch haben die Kinder die Möglichkeit das Essen zu sehen, zu probieren und nachzuschöpfen
- Kinder sollen alle Komponenten probieren. Uns ist wichtig, dass die Kinder neue Geschmacksrichtungen kennenlernen und die Vielfalt der Lebensmittel entdecken.
- Unser Speiseplan hängt immer aktuell im Gang aus.



## 4. Wir bieten an

### **Getränke:**

Den Kindern stehen jederzeit und zu allen Mahlzeiten Getränke zur Verfügung.

-Saftschorle (Apfelsaft kommt regional vom Griebelhof in Weipersdorf und wird in einem Mischverhältnis von 1:5 angeboten)

-Tee ungesüßt

-Wasser

### **Brotzeit/ Nachmittagssnack:**

Bringen die Kinder von zu Hause mit

*Im Pfarrkinderhaus ist uns eine gesunde ausgewogene Ernährung wichtig, deshalb bitten wir auch Sie, sich unseren Anforderungen anzupassen und die Brotzeit dementsprechend auszuwählen. Bitte geben Sie dem Kind das Essen in umweltfreundlichen beschrifteten Brotzeitdosen mit. Vermeiden Sie Süßigkeiten.*

Außerdem gibt es noch zusätzlich:

-Obst- und Gemüsekorb in der Krippe

-Obst und Gemüse aus der Biokiste für die Kindergartenkinder

-Milch und Joghurt aus der Biokiste für die Kindergartenkinder

-regelmäßige Müslitage in allen Gruppen

*Angeboten wird hierbei Müslimischungen, Haferflocken, Joghurt, Milch und Obst. Die Kinder bekommen Schüsseln und dürfen sich darin ihr Müsli zusammenmischen.*

### **Mittagessen:**

Mittagessen wird um ca. 11.10 Uhr vom Caterer warm angeliefert (Cook and Hold System). In der Küche wird dann die Temperatur gemessen und die Portionen für die Krippenkinder in Schüsseln umgefüllt. Anschließend wird der Rest in den Kindergarten gebracht. Auch hier werden die Komponenten des Mittagessens in Schüsseln aufgeteilt und an die jeweiligen Gruppen verteilt.

Die Gruppen essen in Etappen.

-Krippe ab ca. 11.15 Uhr

-Mäuse- und Spatzengruppe ab ca. 11.30 Uhr

-Igelgruppe ab ca. 11.45 Uhr

-Waldfuchse ab ca. 13.00 Uhr



## 5. Ökologische Aspekte und Speiseangebot

-Speiseplan orientiert sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft zur gesundheitsförderlichen Verpflegung in Kindertagesstätten. Allergene und Zusatzstoffe sind auf dem Speiseplan vermerkt.

Aus diesem Konzept resultiert der:

- 4 Wochen Speiseplan welcher saisonal angepasst wird
- Einkauf überwiegend regional, saisonal und hochwertig. Lieferanten sind auf dem Speiseplan vermerkt.
- Frische und Qualität der Lebensmittel
- 1-2 x wöchentlich Fleisch, dabei wird auf Schweinefleisch verzichtet
- 1 x monatlich Fisch
- täglich mit abwechslungsreichem Gemüse, Rohkost oder Salat
- Vegetarische Gerichte
- Viel Vollkorn, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- wenig Paniertes/ Frittiertes
- max. 2x monatlich Süßspeise als Hauptspeise
- Zucker und Jodsalz werden sparsam verwendet. Zum Würzen werden frische Kräuter bevorzugt. Auf fettarme Zubereitung wird geachtet.
- Grundsaucen und Suppen möglichst aus frischen Zutaten ohne Zusatzstoffe (Tüten und Fertigsuppen werden gemieden)
- Nachhaltiger Umgang mit Abfällen z.B. keine kleinen Joghurtbecher für jedes Kind

6

## 6. Kommunikation

-Essensgremium (Leitung, Verpflegungsbeauftragte, Elternvertreter und Caterer) trifft sich mindestens zweimal jährlich, um die Essensituation zu reflektieren und zu besprechen.

-regelmäßige Absprachen zwischen Koch und Verpflegungsbeauftragter

-wöchentliche Rückmeldung des Kinder-Feedback an den Koch (*Auf dem Bild ist exemplarisch das System der Entengruppe zu sehen*)



- Feedback der Eltern anonym im Rahmen der jährlichen Elternbefragungen
- Gut sichtbarer Speiseplan mit Bildern
- Essensreste werden an den Caterer zurückgegeben und dort fachgerecht entsorgt. So soll die Menge optimiert werden und Abfall verringert werden.

## 7. Preise (Stand 1.1.2021)

Essensgeld wird für die Monate September bis August des Kinderhausjahres, für jeden angefangenen Monat, für jedes Kind erhoben, für das Mittagessen gebucht ist.

		monatlich:
Kinder unter 3 Jahre	für 4 gebuchte Wochentage	24,00 €
Kinder unter 3 Jahre	für 5 gebuchte Wochentage	30,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 1 gebuchten Wochentag	11,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 2 gebuchte Wochentage	22,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 3 gebuchte Wochentage	33,00 €
Kinder ab 3 Jahre	Für 4 gebuchte Wochentage	44,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 5 gebuchte Wochentage	55,00 €

7

## 8. Beispielhafter 4- Wochen- Speiseplan

Tag der Woche	Speiseplan Nummer 1	
	Gerichte	Allergene Zusatzstoffe
Montag	Nudeln Schinken ( Pute )	G,E,12
	0	0
	Gurkensalat	M
	0	0
Dienstag	Linseneintopf Gemüse	S,Sch
	Süßkartoffeln	0
	Baguette	G
	Quark Obst	M,1
Mittwoch	Putenschnitzel	G,E
	Kartoffelecken	0
	0	0
	Karotten Apfel Salat	0
Donnerstag	Gemüsesuppe	S
	Pfannkuchenstreifen	G,E,M
	Vollkornbaguette	G
	Kaiserschmarrn Apfelmus	G
Freitag	Rahmspinat	M
	Salzkartoffeln	0
	Rührei	E
	Obst	0

Tag der Woche	Speiseplan Nummer 2	
	Gerichte	Allergene Zusatzstoffe
Montag	Meatballs ( Rind )	G,E,SF
	Paprika Soße	M,S
	Reis	0
	Bananen	0
Dienstag	Gefüllte Caneloni	G,E,M
	Ricotta Spinat	0
	Käse Überbacken	M
	Eisberg Karotten Salat	M
Mittwoch	Rindereintopf mit Gemüse	S
	Nudeln	G
	Körnerbaguette	G
	Topfenknödel mit Zwetschgen	M,E
Donnerstag	Nudeln Vollkorn gemischt	G
	Gemüse Bolognese	1,S
	Parmesan	M
	Apfel	0
Freitag	Lachs Brokoli	F
	Bechamelsauce	M,12
	Couc Cous	0
	0	0



Tag der Woche	Speiseplan Nummer 3	
	Gerichte	Allergene Zusatzstoffe
Montag	Pizza Magaritha	E,G,M
	Eisbergsalat	M
	0	0
	0	0
Dienstag	Leberkäse	12
	Kartoffelsalat	SD
	0	0
	Rohkoststicks	0
Mittwoch	Kichererbsen-Curry	S,
	Reis	0
	0	0
	Joghurt Früchte	M
Donnerstag	Putebrust Steaks	0
	Rahmgemüse	M
	Reis Nudeln	0
	0	0
Freitag	Gemüse Röstis	G,S
	Kräuterschmand	M
	Chinakohl Mandarinen Salat	0
	0	0

Tag der Woche	Speiseplan Nummer 4	
	Gerichte	Allergene Zusatzstoffe
Montag	Gemüselasagne	G,M,S
	0	0
	Joghurt natur mit Obst	M
	0	0
Dienstag	Kartoffel Gemüse Wiener Eintopf	S
	Semmel	E,G
	0	0
	Mousse au Chocolat	M,E
Mittwoch	Hackbraten	G,E
	Püree	M
	Karottensalat	0
	Soße	S,12
Donnerstag	Nudeln	G
	Tomatensauce	M,F
	0	0
	Apfel	0
Freitag	Dampfnudeln	M,G,E
	Vanielesoße	E,M
	Sauerrahm Dip	M
	Gurken Karotten Kohlrabisticks	0

## 8. Schlusswort

Praxisbegleitung für Kindertageseinrichtungen

Coaching  
Kitaverpflegung



Entstanden ist dieses Verpflegungsleitbild im Zuge der Teilnahme am Coaching Kita-Verpflegung.

Wir danken ganz besonders Frau Gümpelein (B. Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement) vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg für die fachliche Begleitung.

Das Konzept beschreibt praxisnah die Rahmenbedingungen und Strukturen des Ernährungsangebotes in unserem Kinderhaus und schließt dabei den Blick auf die Gesundheitsförderung und die Ernährungspolitik mit ein.

Dieses Leitbild soll zum einen den pädagogischen Mitarbeiterinnen als Orientierung dienen, zum anderen auch Transparenz für die Eltern schaffen. Gleichzeitig ist es vor allem auch ein Instrument auf dem Weg zu einer guten Qualität im Ernährungsbereich.

*„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!“*

*Juvenal (60-140 n.Chr.)*

