

Erzdiözese München und Freising

Kita St. Georg I

Lindenring 54

82024 Taufkirchen

Tel.: 089 / 612 77 15

Fax: 089 / 614 566 85

e-mail: st-georg-1.taufkirchen@kita.ebmuc.de



Verpflegungsleitbild der Kita St. Georg I in Taufkirchen

Die letzten Jahre hören wir immer mehr über die Bedeutung der gesunden Ernährung im kindlichen Alter und die Auswirkungen, die sie für das spätere Leben hat. Eine gesunde Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten. Die vielen wichtigen Nährstoffe liefern dem Kind die nötige Energie, die es für Aktivitäten und Spiel braucht. Die Familie übernimmt die wichtigste Rolle für die Entwicklung der Essgewohnheiten der Kinder, da sie als Vorbild fungiert. Wir wollen die Eltern und ihre Kinder dahingehend beratend unterstützen, damit Essenssituationen, die Gestaltung der Mahlzeiten, Wertschätzung der Speisen und Lebensmitteln, sowie Nachhaltigkeit der Speisen gefördert werden.

Die Beteiligung unserer Einrichtung beim Coaching „Kitaverpflegung“ im Zeitraum von September 2019 bis Juli 2020, hat uns neue Anregungen gegeben, unser Verpflegungsleitbild neu zu definieren und unsere Kitaphilosophie nach innen und nach außen zu kommunizieren. Das gibt allen Beteiligten Klarheit und Sicherheit.

Um Ihnen unser Verpflegungsleitbild näher zu bringen, wollen wir im Folgenden über die Bereiche Verpflegungsangebot , DGE Richtlinien und Speiseplangestaltung, Lernfeld Mittagessen, Nachhaltigkeit, Projekte und Kooperationen informieren.

Verpflegungsangebot

Unser Verpflegungsangebot umfasst für die vier Gruppen (drei Kindergarten-, eine Hortgruppe) der Kita:

Brotzeit:

Am Vormittag wird im Bistro oder in den Gruppen die von zu Hause mitgebrachte Brotzeit verzehrt.

Dabei wird darauf geachtet, dass die Brotzeit keine Süßigkeiten enthält.

Getränke, wie ungesüßter Tee und Wasser, stehen in kindgerechten Kannen für die Kinder stets bereit.

Zwischenmahlzeit:

Am Nachmittag haben die Kinder die Möglichkeit die restliche Brotzeit vom Vormittag zu verzehren.

Getränke werden auch am Nachmittag angeboten. Wasser steht den ganzen Tag zur Verfügung. Hier besteht Selbstbedienung für jedes Kind.

Aus Fördermitteln der EU und dem Freistaat Bayern wird das EU-Schulprogramm finanziert. Ein örtlicher Biohandel beliefert uns somit kostenlos mit frischem Obst und Gemüse.

Ein bis zweimal wöchentlich kann dadurch im Kindergarten beim Frühstückstisch frisches Obst und Gemüse ausgeteilt werden.

Mittagessen:

In unserer hauseigenen Küche wird das Mittagessen für alle Gruppen von einer Köchin frisch gekocht und zubereitet.

Unsere Köchin erledigt wöchentlich die Speiseplangestaltung und den dazugehörigen Einkauf. Diese Lieferfirma achtet sehr darauf, dass die Produkte aus nachhaltigem Anbau und die Tierprodukte aus artgerechter Haltung stammen. Aus Respekt vor Kindern aus anderen Religionsgemeinschaften gibt es bei uns in der Kita keine Produkte aus Schwein. Der verwendete Fisch wird ausschließlich aus nachhaltigem Fischfang mit MSC Zertifizierung bezogen. Backwaren erhalten wir vom ortsansässigen Bäcker.

Unsere Köchin sorgt für die richtige Lagerung der Produkte und die Hygienevorschriften.

Wir als Kita legen besonderen Wert auf gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Unser Essen soll aber nicht nur gut schmecken, sondern auch schön aussehen und hübsch angerichtet sein, denn wie ein bekanntes Sprichwort sagt: „Das Auge isst mit.“ In vielen Studien wurde nachgewiesen, dass das Aussehen eines Gerichts einen nicht zu unterschätzenden großen Einfluss auf den Geschmack hat.

Unser Speisenangebot umfasst wöchentlich:

1-2 x Fleisch

1 x Fisch

Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln,

abwechslungsreiches Gemüse, sowie Rohkost und Salat, oder auch rein vegetarische Gerichte.

Als Nachspeise bieten wir an:

- frisches Obst,
- Milchprodukte z.B.: Joghurt, Quarkspeise oder Pudding schwach gesüßt und von der Küche selbst zubereitet

DGE-Richtlinien und Speiseplangestaltung

Das Mittagessen entspricht dem Qualitätsstandart der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Der Menüzyklus für die Mittagsverpflegung ist für vier Wochen ausgelegt. Die Tabelle zeigt die optimale Lebensmittelauswahl für 20 Verpflegungstage.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit
Getreide(-produkte) und Kartoffeln	20x davon mindestens 4x Vollkorn maximal 4x Kartoffelerzeugnisse wie Pommes frites, Kroketten etc.
Gemüse und Salat	20 x davon mindestens 8x Rohkost
Obst	mindestens 8x
Fleisch u.- Produkte, Fisch u .Ei	Maximal 8x Fleisch/Wurst davon mindestens 4x mageres Muskelfleisch mindestens 4x Seefisch, davon mindestens 2x fettreicher Fisch
Milch/ Milchprodukte	mindestens 8x in Dip, Dressing, Soße oder Nachtisch
Fette und Öle	Rapsöl ist Standard
Getränke	20x Trink-u. Mineralwasser

Der Speiseplan wird von unserer Köchin wöchentlich erstellt und orientiert sich an den DGE Qualitätsstandards.

Es wird sehr viel Wert auf regionale und saisonale Lebensmittel gelegt. Religiöse Besonderheiten und Allergien werden soweit wie möglich berücksichtigt.

Es gibt regelmäßigen Austausch zwischen der Leitung, der Köchin und der Verpflegungsbeauftragten, um den Speiseplan immer wieder zu optimieren. Die

Köchin nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil und setzt das erlernte Fachwissen in der Speisenzubereitung mit um.

Ideen, Wünsche und Rezepte von den Kindern werden von der Köchin sehr gerne entgegengenommen und in die Speiseplangestaltung mit einbezogen. Die Kinder freuen sich sehr, wenn ihr Gericht von zuhause gekocht wird.

Alle Kinder in unserer Kita haben regelmäßig die Möglichkeit nach einem Punktesystem (Smiley-schmeckt mir sehr gut, gut und nicht so gut) das Essen zu bewerten. Sie können aber auch der Köchin selber über die Gerichte Feed back geben.

Der Speiseplan hängt im Eingangsbereich für die Kinder und Eltern aus. Dieser ist durch Bilder ergänzt, so dass die Kinder das Gericht visuell zuordnen und sie sich erinnern können.



Für die Eltern wurde eigens auch eine Küchenwand gestaltet, die alle Infos (Aufgabe der Köchin, DGE Richtlinien, Infos zur Nachhaltigkeit, Rezeptvorschläge, Artikel zum Kita Coaching usw.) enthält. Diese wird regelmäßig erneuert oder ergänzt.



Lernfeld Mittagessen

Das Mittagessen erfolgt in unserem Kindergarten in der Zeit von:

Tiger 12Uhr -13 Uhr in der Gruppe
Elefanten 12Uhr -13Uhr im Bistro
Sonnen 12 Uhr -13Uhr in der Gruppe

Im Hort erfolgt das Mittagessen in zwei Schichten:

Gruppe 1 12.30 Uhr -13.30 Uhr im Hortzimmer
Gruppe 2 13.15Uhr -14.15 Uhr im Hasenzimmer

Die Essenszeiten werden durch ausreichendes Personal unterstützt und begleitet.

Vor und nach dem Essen gehen die Kinder aus hygienischen Gründen zum Händewaschen.

Hellbeleuchtete und gut durchlüftete Räume sorgen für eine angenehme, gemütliche und familiäre Atmosphäre.

Für uns als Erzieher/Innen ist es wichtig, dass die Kinder zu einer gesunden und ausgewogene Ernährung herangeführt werden. Essen ist ein Grundbedürfnis und als solches wollen wir den Kindern das auch so vermitteln. Essen soll Spaß machen und nicht als Erziehungsmaßnahme benutzt werden.

Durch die gemeinschaftlichen Mahlzeiten ergeben sich für die Kinder Bildungs- und Lerngelegenheiten in allen Bereichen.

Am Tisch achten wir auf gepflegte Umgangsformen und angemessene Tischkultur. Hier sind wir uns als Erzieher/Innen unserer Vorbildfunktion sehr bewusst.

Ein schön gedeckter Tisch soll eine Wertschätzung gegenüber gemeinsamen Mahlzeiten ausdrücken. Die Kinder werden beim Tischdecken mit einbezogen. Sie übernehmen hier ihren Dienst. Das stärkt das Verantwortungsgefühl und die Selbstständigkeit. Nebenbei lernen die Kinder Mengenangaben und Maßeinheiten.

Wir stellen kindgerechtes Porzellan und Besteck zur Verfügung. Uns als Kita ist es auch wichtig, dass die Kinder den Umgang mit Messer und Gabel erlernen und somit die Augen – Hand – Mund - Koordination erlernen und die Motorik gefördert wird.

Die Kinder erleben Partizipation in dem sie entscheiden, wie viel sie essen wollen und was sie essen wollen. Dadurch lernen sie Hunger und Sättigungsgefühl selbst einzuschätzen.

Jedes Gericht wird in den einzelnen Beilagen separat in Schüsseln angeboten. Dadurch hat jedes Kind die Möglichkeit, selbst zu schöpfen und jeden einzelnen Bestandteil des Gerichts getrennt zu probieren. Manchmal kann beim Schöpfen auch etwas schief gehen. Jedoch jedes selber ausprobieren, fördert die Geschicklichkeit und soll den Kindern als Lernmöglichkeit offen sein. Die Kinder sollen das Essen mit allen Sinnen (riechen, sehen und schmecken) wahrnehmen. Dadurch erhalten sie die Möglichkeit, ihre Sinneswahrnehmung zu erweitern.

Beim Austeilen stärken die Kinder ihr Sozialverhalten, indem sie lernen abzuwarten und auch einmal dem Anderen den Vorrang zu geben. Oder sich gegenseitig unterstützen.

Mit einem gemeinsamen Gebet oder Tischspruch geben wir dem Mittagessen einen hohen Stellenwert und machen die Achtung gegenüber Lebensmitteln deutlich.

Nachhaltigkeit

Die Kinder in der Kita sind sowohl körperlich, kognitiv, sozial und emotional in einer besonderen sensiblen Phase.

Sie setzen sich aktiv mit der Umwelt und ihrem Umfeld auseinander.

In dieser Entwicklungsphase wollen wir die Kinder im Bildungsbereich „Nachhaltigkeit“ (dieser umfasst u.a. Ernährung, Energie, Wasser, Abfall) unterstützen und ihnen dies transparent und altersentsprechend vermitteln.

Nachhaltigkeit bedeutet, dass man sich überlegt, was die Dinge, die man tut, auf Dauer für Auswirkungen haben. Nachhaltig zu handeln bedeutet, dass wir Menschen uns so verhalten sollen, dass alle Lebewesen auf der Erde auch in Zukunft gut leben können.

Projekte und Kooperationen

EU-Schulprogramm (gefördert durch die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft Bayern) Ein örtlicher Biohandel aus Taufkirchen beliefert die Kita kostenlos mit frischem Obst und Gemüse. Ein bis zweimal wöchentlich kann dadurch im Kindergarten beim Frühstückstisch frisches Obst und Gemüse ausgeteilt werden.

Nachhaltigkeitswoche

Dies war ein wöchentliches Kennenlern- und Vorstellungsprojekt in Zusammenarbeit mit unserem Lebensmittellieferanten, um das Thema Nachhaltigkeit den Kindern und Eltern möglichst transparent darzustellen.

Rezepte Woche

In dieser Woche haben die Kinder ihre Lieblingsrezepte mitgebracht und vorgestellt.

Unsere Köchin wählt seitdem aus den Vorschlägen jede Woche ein Rezept aus und plant diese mit in den Speiseplan ein. Auf dem Speiseplan steht dann: „Rezept von“

Die Kinder sind dann ganz stolz, wenn sie lesen, dass gerade ihr Gericht von zuhause mit auf dem Speisplan steht.

Zu besonderen Anlässen z.B. Erntedank und Fasching, wird ein Buffet organisiert. Die Kinder können selber entscheiden (Partizipation), was sie mitbringen wollen.



Schlusswort

Durch die Umsetzung des Verpflegungskonzeptes wollen wir zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensumfeldes in der Kita beitragen.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Oberbayern Ost, vertreten durch Frau Katharina Gümpelein und Frau Martina Fink, unterstützte uns sehr tatkräftig beim Coaching Kitaverpflegung.

Sie begleiteten uns ein Jahr lang durch Schulungen und Terminen vor Ort bei uns in der Kita. Wir als Kita-Team haben in dieser Zeit zum Thema Verpflegung viel Wissenswertes dazugelernt und auch umgesetzt. Dafür möchten wir uns sehr herzlich bedanken.

*„Pflege Deinen Körper und halte ihn gesund, damit die Seele
Lust hat darin zu wohnen.“*

Autor unbekannt