

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 und was man isst, wann man satt ist, Tischpartner auswählen, Kinder-Feedback zum Mittagessen (4 Wochen lang / 1x jährlich)
- 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 erkennen, 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:



- Hochbeete
- 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

3

Teilnahme an Ernährungsprogrammen:

- Teilnahme am EU-Schulprogramm, Lieferung durch die Höhenberger Biokiste (kostenlose Belieferung mit Obst, Gemüse, Milch und Joghurt für die Kindergartenkinder)
- Einige Mitarbeiterinnen haben bereits an den Fortbildungen der Sarah Wiener Stiftung (Ich kann kochen - Ausbildung zur Genussbotschafterin) teilgenommen.

- 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“



3. Räumlichkeiten / Atmosphäre / Rahmenbedingungen

- Essen und Trinken ist ein SELBSTBESTIMMUNGSRECHT - Kinder entscheiden selbst was und wie viel sie essen oder trinken
- Partizipation erleben durch Einschätzen des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls
- Einzelne Komponenten werden in separaten Schüsseln angeboten. Dadurch haben die Kinder die Möglichkeit das Essen zu sehen, zu probieren und nachzuschöpfen.
- Kinder werden angeregt verschiedene Komponenten zu probieren. Uns ist wichtig, dass die Kinder neue Geschmacksrichtungen kennenlernen und die Vielfalt der Lebensmittel entdecken.
- Tischrituale (Gebete, Tisch decken und abräumen, selbstständiges schöpfen)
- 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 im Kinderhaus 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.
- Die Waldkindergartengruppe isst in der Hütte oder auf der Terrasse auf dem Waldgelände.
- Rückmeldesystem / Kinder-Feedback an den Koch (z. B. Ampelsystem mit Smileys: schmeckt mir sehr gut, gut, nicht so gut)
- Unser Speiseplan wird an die Eltern über die Messenger-App „Ginlo“ versendet und hängt im Flur in Form von Bildern auf Kinderhöhe aus.
- Gleitende Brotzeit oder gemeinsame Brotzeit je nach Anlass, Gruppe und Alter der Kinder

4. Wir bieten an

Getränke:

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

- Saftchorle (Apfelsaft kommt regional vom Griebhof in Weipersdorf und wird in einem Mischverhältnis von 1:5 angeboten)
- Ungesüßter Tee
- 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 und Plastikmüll.

Außerdem gibt es noch zusätzlich:

- einen 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

5

Angeboten werden 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 das Essen in den Kindergarten gebracht. Auch hier werden die Komponenten in Schüsseln aufgeteilt und an die jeweiligen Gruppen verteilt.

Die Gruppen essen in Etappen.

- Krippe ab ca. 11:15 Uhr
- Mäusegruppe ab ca. 11:25 Uhr
- Spatzengruppe ab ca. 11:35 Uhr
- Igelgruppe ab ca. 11.45 Uhr



Das Mittagessen für die Waldkindergartengruppe wird um ca. 11:30 Uhr vom Caterer zum Waldgelände gebracht. Dort wird ebenso wie im Kinderhaus die Temperatur nach Anlieferung gemessen. Die Kinder bringen von zu Hause ihr eigenes Geschirr und Besteck mit und nehmen dies zum Spülen in einer auslaufsicheren Box wieder mit nach Hause.

5. Ökologische Aspekte und Speiseangebot

Der 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. Kommunikation

- Verpflegungsbeauftragte und Caterer treffen sich einmal jährlich, um die Essensituation zu reflektieren und zu besprechen.
- Regelmäßige Rückmeldungen von der Verpflegungsbeauftragten an den Caterer
- Rückmeldesystem der Kinder, bspw. Kinder-Feedback durch Ampelsystem (einmal jährlich für 4 Wochen)



- Anonymes Feedback der Eltern im Rahmen der jährlichen Elternbefragung
- 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 1.9.2024)

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	34,00 €
Kinder unter 3 Jahre	für 5 gebuchte Wochentage	42,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 1 gebuchten Wochentag	12,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 2 gebuchte Wochentage	24,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 3 gebuchte Wochentage	36,00 €
Kinder ab 3 Jahre	Für 4 gebuchte Wochentage	48,00 €
Kinder ab 3 Jahre	für 5 gebuchte Wochentage	60,00 €

7

8. Beispielhafter 4- Wochen- Speiseplan

Tag der Woche	Speiseplan Nummer 1		Speisemenge				Temperatur	😊	😐	😞
	Gerichte	Allergene Zusatzstoffe	zu wenig	angemessen	zu viel					
Montag	Chili sin Carne	S								
	Baguette	G								
	Obst	O								
Dienstag	Penne	G								
	Erbsen-Sahnesoße	E,M								
	Gurkensalat	M								
	Parmesan	M								
Mittwoch	Putenschnitzel	G,E								
	Wedges	G								
	Ketchup	ohne								
Donnerstag	Tomatencremesuppe	M,S,Sch								
	Baguette	G								
Freitag	Grießbrei	M,G								
	Salzkartoffeln	M								
	Rahmspinat	S,Sch,M								
	Rührei	M,E								
Vorschläge										
Anmerkung										

Mögliche Änderungen im Speiseplan behalten wir uns vor!

Zusatzstoffe	Allergene	Erdnüsse = ER
Nr. 1 mit Konservierungsstoffen	Eier = E	Fisch = F
Nr. 3 mit Antioxidationsmittel	Fisch = F	Gluten Getreide = G
Nr. 4 mit Süßungsmittel Saccharin	Krebstiere = K	Lupine = L
Nr. 5 mit Süßungsmittel Cyclamat	Milch = M	Schalenfrüchte = SCH
Nr. 7 mit Süßungsmittel Acesulfam	Sellerie = S	Senf = SF
Nr. 8 mit Phosphat	Sojaprotein = SE	Schwefeldioxid/Sulfite = SO
Nr. 9 geschwefelt	Schwefeldioxid/Sulfite = SO	Weich = W
Nr. 11 koffeinhaltig	Sorbit = SB	
Nr. 13 geschwärzt		
Nr. 15 genetisch verändert		

Hotel Gasthof Reller Bräu / Untere Hauptstr. 4 / 83456 Wartenberg Tel: 0876273380 / email: info@hotel-reller-braeu.de

Tag der Woche	Speiseplan Nummer 2		Speisemenge				Temperatur	😊	😐	😞
	Gerichte	Allergene Zusatzstoffe	zu wenig	angemessen	zu viel					
Montag	Schschlikpfanne (Pute)	G,S								
	Reis	G								
	Obst	O								
Dienstag	Käsespätzle	S,M,G								
	Gemischter Salat/Jogurtdressing	M,E,G								
Mittwoch	Kartoffelsuppe	M,S,G								
	Gemüse	G								
	Vollkornbaguette	G								
Donnerstag	Kaiserschmarrn/Apfelmus	M,G								
	Fischstäbchen	G,F								
	Wedges	G								
Freitag	Remoulade	M								
	Penne	G								
Freitag	Gemüsebolognese	S								
	Parmesan	G								
	Obstsalat	O								
Vorschläge										
Anmerkung										

Wir wünschen euch allen eine sonnige Woche...

Zusatzstoffe	Allergene	Erdnüsse = ER
Nr. 1 mit Konservierungsstoffen	Eier = E	Fisch = F
Nr. 3 mit Antioxidationsmittel	Fisch = F	Gluten Getreide = G
Nr. 4 mit Süßungsmittel Saccharin	Krebstiere = K	Lupine = L
Nr. 5 mit Süßungsmittel Cyclamat	Milch = M	Schalenfrüchte = SCH
Nr. 7 mit Süßungsmittel Acesulfam	Sellerie = S	Senf = SF
Nr. 8 mit Phosphat	Sojaprotein = SE	Schwefeldioxid/Sulfite = SO
Nr. 9 geschwefelt	Schwefeldioxid/Sulfite = SO	Weich = W
Nr. 11 koffeinhaltig	Sorbit = SB	
Nr. 13 geschwärzt		
Nr. 15 genetisch verändert		

Hotel Gasthof Reller Bräu / Untere Hauptstr. 4 / 83456 Wartenberg Tel: 0876273380 / email: info@hotel-reller-braeu.de



Tag der Woche	Speiseplan Nummer 3	Allergene Zusatzstoffe	Speisemenge			Temperatur	😊	😐	😞
			zu wenig	angemessen	zu viel				
			Gerichte						
Montag	Putenleberkäse	S							
	Obst	0							
	Kartoffelsalat	G,S							
	Obst	0							
Dienstag	Pizza Margarita/Paprika/Putensalami	G,S							
	Gemischter Salat/Jogurt dressing	M, S							
	Obst	0							
Mittwoch	Kichererbsencurry mit Süßkartoffeln	G,E,SCH							
	Reis	0							
	Kuchen	M,G,E							
	Semmelknödel	G, S, M							
Donnerstag	Rahmschwammerl	G, S, M							
	alternativ / Bratensoße	G							
	Naturjogurt mit Knuspermüsli	0							
Freitag	Gemüseschnitzel	S, E, So							
	Kartoffeln	M							
	Dip	M							
	Eisberg-Karottensalat /Jogurt dressing	M							
Vorschläge									
Anmerkung	Mögliche Änderungen im Speiseplan behalten wir uns vor!								

Zusatzstoffe	Allergene
Nr. 1 mit Konservierungsstoffen	Eier = E
Nr. 2 mit Farbstoffen	Erdnüsse = ER
Nr. 3 mit Antioxidationsmittel	Fisch = F
Nr. 4 mit Süßungsmittel Saccharin	Gluten Getreide = G
Nr. 5 mit Süßungsmittel Cyclamat	Krebserreger = K
Nr. 6 mit Süßungsmittel Aspartam	Lupine = L
Nr. 7 mit Süßungsmittel Acesulfam	Milch = M
Nr. 8 mit Phosphat	Schalenfrüchte = SCH
Nr. 9 geschwefelt	Sellerie = S
Nr. 10 cholesterin	Seefisch = SF
Nr. 11 koffeinhaltig	Sesam = SE
Nr. 12 mit Geschmacksverstärker	Schweinefleisch/Schiffe = SO
Nr. 13 geschwärzt	Sorbit = SB
Nr. 14 genetisch verändert	Weich = W

Hotel Gasthof Reiter Bräu / Untere Hauptstr. 4 / 85456 Wartenberg Tel: 0876273580 / email: info@hotel-reiter-braeu.de

Tag der Woche	Speiseplan Nummer 4	Allergene Zusatzstoffe	Speisemenge			Temperatur	😊	😐	😞
			zu wenig	angemessen	zu viel				
			Gerichte						
Montag	Gemüsesalatsage	G,M,S							
	Parmesan	0							
	Jogurt Natur/Obstsalat	M							
	Obst	0							
Dienstag	Kartoffel Gemüse Eintopf	S,G,M							
	Semmel	G							
	Vanillepudding	M,E							
Mittwoch	Köttbuller	G,E,S							
	Püree	M,G							
	Rahmsosse	G,M							
	Karottensalat	S							
Donnerstag	Nudeln	G							
	Tomatensoße	S							
	Parmesan	M							
	Obst	0							
Freitag	Dampfnudeln	M,G,E							
	Vanillesosse	E,M							
	Sauerrahmdip	M							
	Gemüsessticks	0							
Vorschläge									
Anmerkung	Mögliche Änderungen im Speiseplan behalten wir uns vor!								

Zusatzstoffe	Allergene
Nr. 1 mit Konservierungsstoffen	Eier = E
Nr. 2 mit Farbstoffen	Erdnüsse = ER
Nr. 3 mit Antioxidationsmittel	Fisch = F
Nr. 4 mit Süßungsmittel Saccharin	Gluten Getreide = G
Nr. 5 mit Süßungsmittel Cyclamat	Krebserreger = K
Nr. 6 mit Süßungsmittel Aspartam	Lupine = L
Nr. 7 mit Süßungsmittel Acesulfam	Milch = M
Nr. 8 mit Phosphat	Schalenfrüchte = SCH
Nr. 9 geschwefelt	Sellerie = S
Nr. 10 cholesterin	Seefisch = SF
Nr. 11 koffeinhaltig	Sesam = SE
Nr. 12 mit Geschmacksverstärker	Schweinefleisch/Schiffe = SO
Nr. 13 geschwärzt	Sorbit = SB
Nr. 14 genetisch verändert	Weich = W

Hotel Gasthof Reiter Bräu / Untere Hauptstr. 4 / 85456 Wartenberg Tel: 0876273580 / email: info@hotel-reiter-braeu.de

8. Schlusswort

Unsere Kita ist 2018/2019 dabei

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.)

