

Ernährungskonzept

© KölnKitas gGmbH · Köln 2020

Herausgeberin
Kindertagesstätte/Familienzentrum
Adlerstr. 18
50997 Köln
Tel. (02233) 280570
adler@koelnkitas.de

Träger der Einrichtung
KölnKitas gGmbH
Christianstr. 82
50825 Köln
Tel. (0221) 54600-200

Geschäftsführerin
Almut Gross

Verantwortlich für den Inhalt
Gabriele Köhnen-Malsbenden

Redaktion + Gestaltung
Alice Soler, Gisela Baars,
Christine Schmall

Das Ernährungskonzept der Kita Adlerstr.

1. Ausgangssituation

Da viele Kinder einen großen Teil ihres Tages in der Kita verbringen, ist ein qualitativ gutes Angebot an Speisen und Getränken ein wichtiger Bestandteil unseres pädagogischen Konzeptes. Die Atmosphäre, die die Kinder während des Essens erleben, beeinflusst ihre Ernährungsgewohnheiten und ihre Fähigkeit, etwas zu genießen. Die Gestaltung von Mahlzeiten wird bei uns nicht nur unter organisatorischen Aspekten betrachtet, sondern die Mahlzeiten sind immer ein kulturelles und soziales Ereignis mit Ritualen. Neben dem Geschmack und der Zusammensetzung der Speisen geht es auch um eine gelungene Gesamtsituation, die viele unterschiedliche Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt.

2. Ziel

Die Kita Adlerstrasse prüft, seit 2000, einmal jährlich den Qualitätsstandard „Mahlzeiten und Ernährung.“ Die Qualitätsprüfung beinhaltet: einen abwechslungsreichen Speiseplan, die Partizipation der Kinder, Feedback der Kinder, die Zubereitung und das Anrichten der Speisen, die Hygienevorschriften und die Kooperation mit den Küchenkräften.

3. Umsetzung

Von unseren Lieferanten werden wir wöchentlich mit frischem Obst und Gemüse beliefert.

Wir bieten täglich drei Mahlzeiten an.

- Frühstück
- Mittagessen
- Nachmittagsimbiss

Das Frühstück wird gemeinsam von den Erzieherinnen und Kindern zubereitet. Dazu gehören u. a. Brötchen, Vollkornbrot, Müsli, Aufschnitt (Salami, Fleischwurst), Käse, Obst und Rohkost. Hierbei handelt es sich um ein freies Frühstück, d. h. die Kinder können in der Zeit von ca. 8.00 h – 10.00 h individuell wählen, ob, mit wem und was sie frühstücken möchten. Zusätzlich bieten wir einmal wöchentlich ein Müslifrühstück im Kinderrestaurant an.

Zum Mittagessen bieten wir 18 ausgewogene verschiedene Speisepläne, die in Sommer- und Winterpläne unterteilt sind an.

Wenn die Stelle der hauswirtschaftlichen Kraft besetzt ist, wird 4x wöchentlich frisch gekocht. 1 x wöchentlich werden wir von einem Catering beliefert. werden. Die Beilagen allerdings werden von unseren hauswirtschaftlichen Kräften frisch zubereitet.

Täglich erhalten die Kinder frisches Obst und Gemüse als Rohkost.

Im Anhang finden Sie hierzu einen exemplarischen Wochenplan, wie er auch an der Eltern-Infowand jede Woche neu ausgehängt wird. Um den Kindern den Speiseplan anschaulich zu machen, haben wir einen Speiserahmenplan entwickelt, der mit Fotos des täglichen Menüs bestückt wird.

Das Mittagessen findet in der Zeit von 12.00 h – 13.00 h statt.

Eine weitere Besonderheit ist unser Kinderrestaurant. Das Kinderrestaurant bietet 16 Plätze für Kinder an. Um das Kinderrestaurant besuchen zu können, müssen Fertigkeiten, wie das Essen mit Messer und Gabel geübt sein. Zusätzlich unterstützt dieses Angebot die Kontaktpflege und Kommunikation der Kinder und Erzieherinnen untereinander.

Nach einem ganzen Tag voll Arbeit, Spaß, Spiel und Trubel setzen wir uns um ca. 15.00 h zu einem Nachmittagsimbiss zusammen. Zur Auswahl bieten wir Brot, Obst, Rohkost, Zwieback und in Ausnahmen auch Kekse an.

Getränke:

Den Kindern steht den gesamten Tag Wasser zur Verfügung. Zum Frühstück bieten wir zusätzlich Milch und ungesüßten Tee an.

4. Grundlagen und Kriterien

Die pädagogischen Fachkräfte sowie die Küchenkräfte der Einrichtung werden regelmäßig auf den neuesten Ernährungsstand geschult.

Um sicherzustellen, dass das Essen gesundheitlich unbedenklich ist, sind Tageseinrichtungen verpflichtet, ein Eigenkontrollsystem auf Basis des sog. HACCP-Konzeptes einzurichten und zu dokumentieren.

HACCP steht für:

Hazard	-	Gefahren
Analysis	-	Analyse
Critical	-	kritischer
Control	-	Kontroll-
Point	-	Punkte

und bedeutet Risikoanalyse und Beherrschung der kritischen Punkte.

Die Zusammenstellung der Lebensmittel und Mahlzeiten orientiert sich an den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und den D-A-CH-Referenzwerten (Basis für die Energie und Nährstoffempfehlungen), sowie deren Umsetzung in der optimierten Mischkost des Dortmunder Forschungsinstitutes für Kinderernährung.

Kriterien und Anforderungen an Einrichtungen, die frisch zubereitetes Essen anbieten:

- Es muss ein Kontrollsystem vorhanden sein

- es muss eine voll ausgestattete und funktionsfähige Küche vorhanden sein
- ausreichende Kühl- und Tiefkühl Lagerung muss möglich sein
- ausreichende Lagermöglichkeiten
- ausreichender Zubereitungsbereich
- allgemeine Lebensmittelkontrolle
- Einhalten von Hygienevorschriften nach § 43
- regelmäßige Schulung über Lebensmittelhygiene nach § 43

Diese Kriterien werden in unserer Einrichtung erfüllt.

5. Allergien

In unserer Einrichtung berücksichtigen wir Lebensmittelallergien wie z. B. Laktoseintoleranz, Erdbeer-, Apfel- und Nussallergien und Unverträglichkeiten der Kinder ebenso wie kulturell oder religiös begründete Ernährungsvorschriften bei der Planung der Mahlzeiten; alternative Speisen und Getränke stellen wir zur Verfügung. Alle Hauptallergene sind auf unseren Speiseplänen zur allgemeinen Information aufgelistet. Vor Ort befindet sich die Liste der Hauptallergene, die jederzeit einsehbar ist.

6. Lebensmittelhygieneverordnung nach § 43

Die Lebensmittelhygieneverordnung besagt, dass alle gesundheitlichen Gefahren, die von Lebensmitteln bei unsachgemäßer Behandlung ausgehen können ausgeschlossen werden müssen. Lebensmittelhygiene hat also in erster Linie die gesundheitliche Unbedenklichkeit und die Fernhaltung oder Verringerung von qualitätsmindernden Einflüssen zum Ziel. Das pädagogische Personal, sowie die Küchenfachkräfte werden jährlich bezüglich der

Lebensmittelhygieneverordnung nach § 43 geschult.

Alle an der Zubereitung und Verteilung des Essens beteiligten Personen dokumentieren regelmäßig die Einhaltung der hygienischen Vorschriften z. B. Temperaturkontrolle der Speisen und Kühlgeräte.

Durch ständige Kontrollen werden die notwendigen Geräte und Vorrichtungen nach dem einwandfreien technischen Zustand überprüft.

Wer von klein auf gelernt hat, gesund zu essen und zu trinken, hat bessere Chancen, gesund zu bleiben. Deshalb sollten wir alle mehr Verantwortung für die Ernährung unserer Kinder übernehmen.

Anhang:
exemplarischer Speiseplan – Sommer-
exemplarischer Speiseplan – Winter-
1 Studie über Essgewohnheiten von Kindern

Quellennachweis:
Wikipedia - Ernährung
Empfehlungen des DGE
Bundesministerium für Ernährung (FIT KID)