

Konzept der Mittagsverpflegung in städt. Kindertagesstätten

1. Mittagsverpflegung in städt. Kindertagesstätten

1.1 Frischküchen und Mischverpflegung

Die Mittagsverpflegung in den städt. Kindertagesstätten wird entweder durch eine Frischküche (Städt. Kita Cité de France, Städt. Kita Schatzinsel, Städt. Kita WoLa) oder durch eine Mischverpflegung (Städt. Kita Abenteuerland, Städt. Kita Farbklecks, Städt. Kita Löwenzahn, Städt. Kita Mäuseburg, Städt. Kita Pustebume, Städt. Kita Pünktchen, Städt. Kita Regenbogen) sichergestellt.

Unter dem Begriff Mischverpflegung versteht man, dass die Frischküche mit halbfertigen oder fertigen Lebensmitteln ergänzt wird. Oft kommen Fleisch- oder Gemüseprodukte als Kühl- oder Tiefkühlware zum Einsatz.

Diese werden durch Beilagen, wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln ergänzt. Auch Salate, Rohkost und Desserts werden frisch zubereitet.

1.2 Mittagsverpflegung nach DGE-Qualitätsstandards

Bei der Mittagsverpflegung in städt. Kindertagesstätten werden die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Grunde gelegt.

Die Mittagsverpflegung besteht aus mehreren Komponenten, die ein tägliches Angebot an Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse und einer Stärkebeilage vorsieht.

Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung nach DGE-Qualitätsstandards

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiel für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis und Naturreis Speisekartoffeln als Rohware	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder TK Hülsenfrüchte Salat	Möhren, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Linsen, Erbsen, Bohnen Kopf-, Eisberg-, Feld-, Endivien-, Eichblattsalat
Obst	Obst, frisch oder TK ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarinen
Milch und Milchprodukte	vorwiegend Einsatz von fettarmen Milchprodukten Milch: 1,5% Fett Naturjoghurt: 1,5 bis 1,8% Fett Käse: max. Vollfettstufe Speisequark: max. 20% Fett	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Mageres Muskelfleisch Seefisch aus nicht	Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes, Gulasch

	überfischten Beständen	Kabeljau, Seelachs, Hering, etc.
Fette und Öle	Raps-, Wallnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

Für die Speisenplanung in den städt. Kindertagesstätten gelten folgende Anforderungen:

- Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen
- Saisonale und regionale Angebote werden berücksichtigt
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten
- Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien wird die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht. Dies erfolgt durch ein spezielles Essensangebot oder in Ausnahmefällen (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes und in der Kindertagesstätte aufgewärmtes Essen
- Sprossen und tiefgekühlte Beeren werden vor dem Verzehr erhitzt
- Die Wünsche und Anregungen der Kinder sind in geeigneter und angemessener Form in der Speiseplanung berücksichtigt (Partizipation).

Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan

Im Rahmen der Speisenplanung wird festgelegt, wie häufig bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen angeboten werden.

In den städt. Kindertagesstätten werden 20 Verpflegungstage für die Speisenplanung zugrunde gelegt, um eine abwechslungsreiche Mittagsverpflegung sicherzustellen.

Die für den Einsatz von Fleisch und Wurst sowie Kartoffelerzeugnissen definierten Maximalanforderungen werden nicht überschritten.

Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan für die Mittagsverpflegung in städt. Kindertagesstätten Speyer

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiel für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x davon: • mind. 4 x Vollkornprodukte • max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polenta-schnitten Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte (z.B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße)

Gemüse und Salat	20 x davon mind. 8 x Rohkost oder Salat	Gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika, (oder Zucchini, Aubergine) Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	mind. 8 x	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat
Milch und Milchprodukte	mind. 8x	In Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max. 8 x Fleisch/ Wurst davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch mind. 4 x Seefisch davon mind. 2 x fettreicher Seefisch	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten, Geschnetzeltes Seelachsfilet, Fischpfanne Heringssalat, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	20 x	Trink-, Mineralwasser und Tee

Folgende Aspekte werden bei der Speisenplanung berücksichtigt:

- Der aktuelle Speisenplan ist Kindern und Eltern im Vorfeld regelmäßig zugänglich
- Die Speisen auf dem Speisenplan sind eindeutig bezeichnet. Nicht übliche Bezeichnungen (z.B.: Indianereintopf) sind erklärt
- Bei Fleisch- und Wurstwaren ist die Tierart auf dem Speisenplan benannt
- Der Speisenplan wird wöchentlich kindgerecht und mit Abbildungen der angebotenen Speisen in der Kindertagesstätte ausgehängt

1.3 Verpflegung von Kindern unter drei Jahren

Bei der Lebensmittelauswahl unterscheiden sich die Empfehlungen bei ein- bis dreijährigen und vier- bis sechsjährigen Kindern nur geringfügig voneinander.

Bei unter dreijährigen Kindern ist der altersspezifische Nährstoff- und Energiebedarf tendenziell geringer als bei vier- bis sechsjährigen Kindern.

Blähende, schwer verdauliche und scharfkantige bzw. sehr harte Lebensmittel (z.B. Hülsenfrüchte, ganze Nüsse und Zwiebeln) werden bei Kindern unter drei Jahren schrittweise eingeführt.

2. Allergenkennzeichnung

Aufgrund der im Jahr 2014 in Kraft getretenen europäischen Lebensmittelinformationsverordnung erfolgt in den städt. Kindertagesstätten eine Allergenkennzeichnung aller angebotenen Speisen.

Im Speisenplan der städt. Kindertagesstätten werden die in den Gerichten enthaltenen Allergene (14 Hauptallergene) gekennzeichnet:

- Glutenthaltiges Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Fisch und Fischerzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (d.h. Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecanuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf und Senferzeugnisse
- Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite
- Süßlupinen und Lupinenerzeugnisse
- Mollusken (Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische) und daraus hergestellte Erzeugnisse

In den städt. Kindertagesstätten werden Rezeptdatenbanken eingesetzt, in denen u.a. festgelegt wird

- welche Rezeptzutaten verwendet werden
- womit abgeschmeckt wird
- womit Soßen verfeinert und gebunden werden
- womit ein Dressing zubereitet wird
- womit dekoriert oder garniert wird.

3. Rahmenbedingungen in Kindertagesstätten

Neben der Gestaltung der Verpflegung, die einen zentralen Schwerpunkt im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ darstellt, spielen auch verschiedene Rahmenbedingungen, insbesondere die Essatmosphäre und Ernährungsbildung, eine wichtige Rolle, um ein gesundheitsförderndes Angebot in Kindertageseinrichtungen umzusetzen.

Des Weiteren wird das Thema Mittagsverpflegung in den Teams der städt. Kindertagesstätten bearbeitet, um eine positive Haltung der Mitarbeiter/-innen zur gesunden Mittagsverpflegung zu entwickeln und zu etablieren.

3.1 Ernährungsbildung

Kinder im Alter von einem bis sechs Jahren eignen sich ihr Essverhalten maßgeblich durch Imitationslernen von Vorbildern an.

Ernährungswissen im klassischen Sinne (Kognitionen) hat in dieser Altersgruppe praktisch keinen Einfluss auf die Lebensmittelauswahl.

Um die Wahrscheinlichkeit einer vollwertigen Speisenauswahl zu erhöhen, sind zum einen ein entsprechendes Speisenangebot vor Ort (inklusive von zu Hause mitgebrachter Speisen), zum anderen die Vorbildfunktion der Erzieher (und Eltern) bei allen Mahlzeiten in der Einrichtung entscheidend.

Dabei wird ausschließlich mit Motiven wie Genuss und Geschmack gearbeitet:

- „Probier doch mal!“
- „Das schmeckt richtig lecker!“

Andere geeignete Motive sind Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen und Nachmachen.

Neben der Ernährungsbildung sind adäquate Angebote zur Bewegung und Entspannung zwei weitere wichtige Säulen, die das gesundheitsfördernde Verhalten von Kindern begünstigen. Zu diesen Themen werden Erzieher durch Informationsmaterial und regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen geschult.

Die Bedeutung der Ernährungsbildung in Tageseinrichtungen

„Jeder junge Mensch hat das Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“ (§ 1 Abs. 1 SGB VIII).

Neben der Aufgabe der Betreuung und Erziehung von Kindern haben Kindertageseinrichtungen auch einen Bildungsauftrag (§ 22 Abs. 3 SGB VIII). Das Ziel dieses Bildungsauftrages ist die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes zu fördern.

Hierzu zählt auch die Ernährungsbildung, zum Beispiel im Rahmen der Bildung eines gesundheitsfördernden Verhaltens.

Im Sinne der ganzheitlichen Förderung ist das Handlungsfeld Ernährung in vielen Bereichen des pädagogischen Alltags präsent und fließt somit in alle Entwicklungsbereiche ein. Gerade im Hinblick darauf, dass die Grundlagen für ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten in den ersten Jahren gelegt werden, kommt der Ernährungsbildung ein besonderer Stellenwert zu.

Neben der Familie ist die Kindertagesstätte der ideale Ort, um Kinder an ein gesundheitsförderndes Verhalten heranzuführen und beim Erwerb von Alltagskompetenzen zu unterstützen.

Mit einem entsprechenden pädagogischen Angebot werden Handlungskompetenzen und gesundheitsgerechte Verhaltensweisen gefördert.

Ziel der ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren Kinder, welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind.

Kenntnisse über Hygiene und Sicherheit befähigen sie zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien.

Kinder lernen die Lebensmittelvielfalt kennen und wählen diese aus dem Gesamtangebot aus.

Durch die Schulung von Geruch und Geschmack erfahren sie die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln. Pädagogische Angebote zur Körperwahrnehmung und somit auch zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung befähigen Kinder, die Signale ihres Körpers zu kennen und auf diese zu hören.

Bei der Gestaltung der pädagogischen Angebote wird auf einen praxisbezogenen Ansatz geachtet, der dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht.

Die Bedeutung des Elternhauses und des familiären Umfeldes

Ihre ersten Erfahrungen sammeln Kinder im familiären Umfeld. Sie lernen durch Beobachten, was und wie sie essen. Daher sind Eltern wichtige Imitationsmodelle, die prägend für das Essverhalten der Kinder sind.

Mit dem Besuch einer Kindertageseinrichtung erweitert sich das Umfeld der Kinder und weitere Bezugspersonen, zum Beispiel Erzieher, gewinnen an Bedeutung. Die größte Chance, das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen, besteht, wenn Eltern und Tageseinrichtungen in Form der Erziehungspartnerschaft zusammenarbeiten und sich ergänzen.

Dabei ist eine gegenseitige Unterstützung wichtig. Damit diese Verantwortung von beiden Seiten adäquat wahrgenommen werden kann, bedarf es eines regelmäßigen Austauschs.

Das „Netzwerk Junge Familie“ hat Handlungsempfehlungen für das familiäre Umfeld zum Thema „Ernährung und Bewegung“ entwickelt, die im Einklang mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ stehen.

Diese ergänzenden Empfehlungen für zu Hause erleichtern die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Tageseinrichtung.

Das Verpflegungskonzept der Speyerer Kindertagesstätten beinhaltet:

- das Angebot zum „Frühstücken“, gemeinsam bzw. selbstbestimmt (mitgebrachte Speisen),
- das Angebot an Zwischenmahlzeiten (Obst und mitgebrachte Speisen),
- Mittagsverpflegung (Frischküche bzw. Mischküche und Frischkost),
- das Angebot von Wasser, ungesüßtem Fruchtee und Milch,
- Informationen zum Mitbringen von Speisen,
- Informationen zum Umgang mit Süßigkeiten ,
- Angaben zur Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten.

Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte

Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach.

Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens statt. Daher haben Erzieher gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion.

Die päd. Fachkräfte vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen oder Lebensmittel. Sie begleiten die Esssituation professionell und übertragen ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder.

Die gemeinsame Mahlzeit ist eine pädagogische Aufgabe, in der Verhaltens- und Kommunikationsregeln sowie Esskultur vermittelt werden.

Insbesondere bei den Kleinkindern ist ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich. Diese Altersgruppe benötigt intensive Unterstützung zur Ausprägung der Fähig- und Fertigkeiten für das Essen und Trinken.

3.2 Essatmosphäre

Die Essatmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten.

Sie gibt Kindern die Möglichkeit soziale Kompetenzen, wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft, zu erlernen. Eine positive Essatmosphäre schafft auch Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch.

Faktoren, die die Essatmosphäre mitbestimmen, sind vor allem:

- die Raum- und Tischgestaltung,
- die Essenszeiten,
- die Begleitung der Mahlzeiten durch die pädagogischen Fachkräfte.

Raum- und Tischgestaltung

Zum Verzehr der Speisen sind die Mahlzeiten klar von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt.

Der Speisenbereich

- ist hell und angemessen beleuchtet,
- hat ein freundliches, ansprechendes Ambiente (zum Beispiel Bilder, selbstgebastelte Tischdekoration, Tischsets, etc.),
- ist gut zu reinigen,
- besitzt große Tische, die jedem Kind genügend Platz zum Essen bieten,
- besitzt altersgerechtes Mobiliar, das gewährleistet, dass sich die Kinder beim Essen selbstständig bedienen können.

Die Essatmosphäre wird sehr stark durch den Geräuschpegel beeinflusst. Um diesen so niedrig wie möglich zu halten, helfen klare Kommunikationsregeln.

Essenszeiten

Feste Essenszeiten und Essenszeiträume geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder sehr wichtig ist und ihnen Sicherheit vermittelt. Beginn und Ende der Mahlzeit werden daher vorgegeben. Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet.

Ein kontinuierliches Essensangebot verleitet zum ständigen Essen. Dies ist ungünstig für die Zahngesundheit und kann dazu führen, dass Kinder über ihren Energiebedarf hinaus essen. Aus diesem Grund gibt es klar definierte „essensfreie“ Zeiten. Nach einer vollständigen Mahlzeit können dies durchaus zwei bis drei Stunden sein.

Auf das Getränkeangebot trifft dies nicht zu; Tee und Wasser steht den ganzen Tag zur freien Verfügung.

Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Die genaue Gestaltung der Essenszeiten und Essenszeiträume für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten werden von den einzelnen Gruppen festgelegt.

Es gibt die Möglichkeiten eines gemeinsamen Frühstücks beziehungsweise gemeinsamer Zwischenmahlzeiten oder eines freien Frühstücks beziehungsweise freier Zwischenmahlzeiten (mit festen Essenszeiträumen).

Vorteile des gemeinsamen Frühstücks und der gemeinsamen Zwischenmahlzeiten:

- Essen wird als gemeinsame Aktivität verstanden, die einen gemeinsamen Beginn und ein gemeinsames Ende hat
- Das Vorbildverhalten der Erzieher kommt verstärkt zum Tragen
- Der Spaß am Essen überträgt sich auch auf „schlechte Esser“
- Kinder sitzen gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre an einem Tisch und werden nicht durch kommende oder gehende Kinder gestört
- Tischrituale werden gepflegt
- Tischsitten und Esskultur werden positiv gefördert
- Kinder sind selbst verantwortlich für das Auf- und Abdecken ihres Tischgedecks
- Die Bereitschaft, unbekannte Lebensmittel auszuprobieren, ist größer
- Die Tischgemeinschaft wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus

Vorteile des freien Frühstücks und der freien Zwischenmahlzeiten:

- Kinder können selbst entscheiden, wann sie essen möchten, und bestimmen somit auch die Dauer der Mahlzeit (innerhalb fester Essenszeiträume); dies fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Kinder sind selbst verantwortlich für das Auf- und Abdecken ihres Tischgedecks
- Kinder suchen sich ihre Tischpartner selbst aus und können so auch besser die Tischunterhaltung steuern
- Der Geräuschpegel ist niedriger, da weniger Kinder gleichzeitig an der Mahlzeit teilnehmen
- Es treten weniger Konflikte und Streitigkeiten auf
- Kinder können selbst entscheiden, wann sie ihre Aktivitäten unterbrechen möchten

Mittagessen

Die Essenszeit für das Mittagessen ist in den Krippe- und den Kindergartengruppen so festgelegt, dass alle Kinder der Gruppe zur gleichen Zeit an der Tischgemeinschaft teilnehmen können.

3.4 Fort- und Weiterbildung

Das pädagogische Personal und die Hauswirtschaftskräfte der städt. Kindertagesstätten bilden sich kontinuierlich in den Bereichen Lebensmittelauswahl, Speiseplanung, Verpflegungssysteme, Hygienevorschriften und Förderung von gesundheitsbewusstem Essen fort.

In den modularen Weiterbildungen des Dienstleistungszentrums Ländlicher Raum Rheinland-Pfalz (DLR) werden Multiplikatoren und Verantwortliche für die Verpflegung ausgebildet, die die Teams über die Grundlagen und die praktische Umsetzung einer gesunden Ernährung informieren.