

Standards

Bewusste Kinderernährung

Evang. Kindertagesstätte
Pestalozzi
Karlsbad-Langensteinbach



1. Vorwort

Sehr geehrte Eltern,

das Thema „Bewusste Kinderernährung“ ist uns, als pädagogische Einrichtung, sehr wichtig, denn Ernährung nimmt schon immer einen sehr hohen Stellenwert in Anspruch und wird heutzutage immer wichtiger. Deshalb haben wir uns als Team auf den Weg gemacht zu schauen, was ist uns, als pädagogische Fachkräfte und Ihnen als Eltern wichtig und so sind die folgenden Standards entstanden.

Wir bitten um Berücksichtigung dieser Standards.

Vielen Dank

Das Team der Ev. Kita Pestalozzi

2. Vesper bzw. die Vesperbox

Wir möchten ausschließlich darauf hinweisen, dass wir gesunde, keine zuckerhaltigen Lebensmittel, in der Vesperbox möchten. Die Vesperbox sollte höchstens 2 – 3 Komponenten beinhalten, damit das Kind nicht überfordert wird und die Übersicht behält.

Gesunde Inhalte:

Beispiele (was wir uns wünschen):

- Obst, Gemüse
- Brot, Brötchen, salzige Waffeln oder salzige Pfannkuchen.
Empfehlung: auf der Basis von Vollkorn
- Milch, Milchprodukte (z.B. Käse, Streichkäse...), Ei oder Wurst (1ne Portion).

Vorsicht bei der Auswahl von Produkten:

Kinderlebensmittel enthalten häufig mehr Zucker, mehr Fette und mehr Salze, als die erwachsenen Produkte. Daher bitten wir darauf in der Vesperbox zu verzichten.

So sollte die Vesperbox nicht aussehen:

Beispiele für Zuckerhaltiges:

Kuchen, Fruchtzwerg, Gummibärchen, Kekse, Schokolade..., sollte nicht enthalten sein.

Beispiele für salziges Knabberzeug:

Flips, Chips, gesalzene Nüsse..., sollten nicht enthalten sein.

3. Mittagessen

Das Mittagessen wird in angenehmer Atmosphäre eingenommen. Das bedeutet die Kinder und ErzieherInnen sitzen gemeinsam am Tisch. Es wird dabei auf einen angemessenen Geräuschpegel geachtet.

Zuvor werden die Kinder eingeladen, auf die Toilette zu gehen und Hände zu waschen. Der Tisch wird von Kindern und ErzieherInnen gemeinsam gedeckt.

Bevor wir mit dem Essen starten, beten wir gemeinsam. Das Gebet wird von einem Kind ausgesucht.

Während der Tischgemeinschaft begegnen wir uns wertschätzend. Wir drücken auch sprachlich in guter Form aus, was wir brauchen oder wenn das Essen nicht schmeckt.

ErzieherInnen motivieren zu probieren, wenn das Kind die Speise nicht kennt oder es aus irgendeinem anderen Grund ablehnt. Das Kind kann immer frei entscheiden, was es essen möchte und was nicht. Ein „Nein“ wird ohne Angabe von Gründen akzeptiert. Auf Wunsch kann die Probierportion in einem extra Schälchen eingefüllt werden.

Jeder Tischgast schöpft sich selbst in angemessener Menge das auf den Teller, was er essen möchte. Dabei achten wir darauf, dass wir uns im Blick haben und die Nahrungsmittel teilen.

Selbstverständlich kann das Kind entscheiden, wie viel oder wie wenig es isst und entscheiden, wann es satt ist. Jedes Kind entscheidet auch, ob es die verschiedenen Komponenten getrennt, evtl. in einem extra Schälchen oder gemischt essen möchte.

Während des Mittagessens gibt es Wasser und/ oder Tee zu trinken.

Wir benutzen das bereitgelegte Besteck. Für Kinder, die das wünschen gibt es Kinderbesteck.

Das Essgeschirr wird mit Hilfe der Kinder zusammengestellt und abgeräumt. Zwischen dem Hauptgang und dem Nachtisch achten wir auf Tischhygiene. Das Abwischen des Tisches wird von einem Kind übernommen.

Der Nachtisch besteht aus regionalem und saisonalem Obst.

4. Schmaustag

Der Schmaustag ist ein gemeinsames Mittagessen in einer Gruppe. Er steht unter dem Standard „Mittagessen“. Alle Kinder und pädagogischen Fachkräfte der Gruppe nehmen an dem Schmaustag teil. Dieser findet zwei Mal im Jahr in jeder Gruppe statt.

In einer Kinderkonferenz wird zuvor entschieden, was es zur Vor-, Haupt- und Nachspeise geben wird. Hierbei achten wir auf ein gesundes, nahrhaftes und ausgewogenes Mittagessen.

Gemeinsam bereitet die Gruppe das Essen zu. Jedes Kind ist Teil des Vorbereitungs- und Kochprozesses. An den ansprechend gedeckten Tischen, wird dann der köstliche Schmaus verputzt. Nach dem Essen wird zusammen abgeräumt.

5. Geburtstag

Wir freuen uns sehr über herzhaft Leckereien zu unseren Geburtstagsfeiern, z.B. salziges Gebäck oder Rohkost in jeglicher Art und Weise.

Selbstverständlich ist es auch in Ordnung, wenn es zur eigenen Geburtstagsfeier anstatt etwas herzhaftem auch einen Kuchen, Muffins, Eis etc. gibt.

Unsere Bitte dabei ist es, dass sie nur so viel mitbringen, dass für jedes Kind der jeweiligen Gruppe, ein Stück da ist und nicht mehr. Denn bei 20-25 Geburtstagen im Jahr ist das schon eine ganze Menge.

Bitte verzichten Sie auch auf extra Süßigkeiten zum nach Hause geben.

Aus hygienischen Gründen bitten wir auf Cremespeisen, Quarkspeisen und rohen Eiern als Bestandteil zu verzichten.

Zum Geburtstag bieten wir, wie im Alltag auch, ungesüßten Tee und Wasser an und möchten hierfür auch keine anderen Getränke von Ihnen gestellt bekommen.

6. Feste

An unseren verschiedenen Festen im Jahr soll es ein genussvolles und gesundes Essen mit feinen Ausnahmen geben.

7. Regelzeit

Während der Regelzeit im Hof ist Spielzeit dabei wird nicht gegessen. In den warmen Monaten werden wir allerdings zur Vesperzeit immer wieder ein Picknick im Garten für die Kinder anbieten.

8. Ziele

In der Bewussten Kinderernährung gibt es vieles was die Kinder erlernen können und auch sollen. Wir haben folgende Ziele für unsere Kita-Kinder:

- Auf vielfältige Weise können die Kinder beim Frühstück / Mittagessen Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit erfahren:
 - ✓ Die Kinder decken zusammen den Tisch, das beinhaltet zum einen „Gemeinschaft erleben“ als auch zu erkennen, was benötigt wird.
 - ✓ Das Schöpfen des Essens ist ebenso ein wichtiger Bestandteil des Selbstständigwerdens.
 - ✓ Schon ab 1 Jahr bieten wir den Kindern zum Mittagessen die Benutzung von Löffel und Gabel an. Wenn der Hunger allzu groß ist und der Umgang damit noch Übung bedarf, dürfen auch schon mal die Finger zu Hilfe genommen werden. Hier kommt das „Essen mit allen Sinnen“ hinzu = aus welcher Konsistenz besteht das Nahrungsmittel und wie fühlt sich es an? Auch der Umgang mit dem Messer will gelernt sein. Die älteren Kinder werden dies erlernen.
 - ✓ Nach dem Essen räumen die Kinder ihr Geschirr ab.
- Wir wollen den Kindern einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln vermitteln. Indem die Kinder das Essen selbst schöpfen, lernen sie nach und nach die Mengen einzuschätzen, die sie essen wollen. Das bedeutet auch, dass wir auf Nachhaltigkeit und die Wertschätzung der Lebensmittel großen Wert legen. Wenn kleinere Mengen geschöpft werden, die sie gut essen können, wird weniger oder nichts weggeworfen.
- Durch die große Vielfalt und Auswahl der Lebensmittel, haben die Kinder die Möglichkeit, Neues kennenzulernen. Das „Essen mit allen Sinnen“ ist nicht nur für die Kleinsten spannend. Auch die älteren Kinder erfahren, wie für sie unbekanntes Essen riecht und sich im Mund anfühlt und schmeckt.

- Die Kinder dürfen essen, wenn sie Hunger haben bzw. wenn sie in Gemeinschaft essen wollen. Jedoch achten wir wenn möglich darauf, was und wieviel sie essen. Denn auch eine essensfreie Zeit soll es geben. Je nach Alter und Aktivität der Kinder kann diese unterschiedlich sein.

9. FAQs

9.1 Essen in der KiTa

Reicht nur der Nachtisch oder „müssen“ die Kinder zuvor „richtig“ essen?

Wenn Kinder nicht essen wollen, reicht häufig auch nur eine Komponente wie beispielsweise Obst aus. Das ist völlig in Ordnung für uns.

Wie oft dürfen Kinder morgens bei uns essen? Wie sieht der Bedarf aus?

Bei Kindern im U3-Bereich sollte man nach dem Bedarf des Kindes gehen.

Vier- bis Sechsjährige haben ca. alle drei Stunden einen Bedarf (Frühstück= 7 Uhr, Zwischenmahlzeit= 10 Uhr, Mittagessen=13 Uhr, Zwischenmahlzeit= 16 Uhr, Abendessen= 19 Uhr)

Ernährung im U3 Bereich: zuckerfrei? Gibt es gesunde Alternativen?

Im U3-Bereich sollte sich gegebenenfalls zuckerfrei ernährt werden. Gesundere Alternativen sind die Süße durch Obstmus oder Trockenobst

Müssen die Kinder bei uns essen? (Kinder sind zwischen sechs und neun Stunden da)

Es wird sich ein gesundes Mittelmaß finden, dass gegessen oder akzeptiert wird.

Sollten die Kinder probieren?

Wie weit gehe ich beim Motivieren?

Eine Kostprobe kann man auf einen Extrateller geben. Man sollte Kinder auch motivieren mit allen Sinnen Lebensmitteln zu erleben z.B.: riechen, fühlen, schmecken

Bieten wir zum Beispiel bei Gemüsesuppe noch Rohkost an?

Wenn es möglich ist bieten wir es den Kindern an

Lassen wir „Ausnahmen“ zu?

Ja Ausnahmen werden zugelassen

9.2 Vesperdose

Wie sieht der Inhalt einer gesunden Vesperdose aus?

Es wird eine klare Linie gegeben und konzeptionell vorgegeben -> siehe Punkt 2

Dürfen Kinder süße Stücke/Kuchen in der Box haben, wenn es zu Hause einen Geburtstag gab?

Nein, Kinder sollen im Kindergarten keine süßen Stücke oder Kuchen in der Box haben. Ausnahmen sind hierbei, die mitgebrachten süße Stücke/Kuchen bei der eigenen Geburtstagsfeier des Kindes im Kindergarten.

Wie gehen wir mit „Quetschies“ um?

Diese wollen wir bei uns im Kindergarte nicht haben, auch nicht selbstgemacht. Sogenannte „Kinderlebensmittel“ haben wesentlich mehr Zucker als herkömmliche Lebensmittel.