



Konzept für einen ernährungsbewussten Kindergarten

1. Einleitung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft beauftragt, den „DGE – Qualitätsstandard für Verpflegung in Kitas“ zu überarbeiten. Der Qualitätsstandard soll eine wichtige Grundlage für die Kitaverpflegung sowie Teil des Aktionsplanes „IN FORM – Deutschlands Initiative für mehr Bewegung“ sein.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegungsmöglichkeiten werden für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder zunehmend als ausgesprochen wichtig erachtet, um weitverbreiteten Erkrankungen wie Diabetes und Adipositas vorzubeugen. Es gilt, die kindlichen Bedürfnisse und die erforderliche Unterstützung für eine gesunde Entwicklung miteinander in Einklang zu bringen.

Die Empfehlungen der DGE-Empfehlungen nutzen wir als Grundlage für die Gestaltung, der vom Team zubereiteten Mahlzeiten, da diese Mahlzeiten direkt – ohne Umwege – gesteuert werden können. Wir beschränken uns insofern auf das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag.

Uns ist bewusst, dass das Thema Ernährung vor dem Hintergrund vielfältiger Sichtweisen und Ideologien diskutiert wird. Wir haben uns als Basis unseres Konzeptes die wissenschaftlich begründeten DGE – Standards gewählt, angepasst auf die Rahmenbedingungen unserer Kita. Auf medizinisch begründete Einzelfälle, z.B. Allergien, wird unser Konzept überprüft und angepasst.

Die Speisen, die im Kindergarten für die einzelnen Mahlzeiten ausgewählt werden, stellen ein breitgefächertes Angebot dar, das die Kinder ermutigt Neues zu Probieren und entsprechend ihrer Vorlieben täglich individuell auszuwählen. Entsprechend des vorgegebenen Rahmens bestimmen die Kinder das Nahrungsangebot partizipativ mit, die Wünsche der Kinder werden bei der Speiseplangestaltung berücksichtigt.

2. Allgemeine Grundsätze einer gesunden Kitaverpflegung nach dem DGE Qualitätstandard:

Eine gesunde Kitaverpflegung die zugleich möglichst nachhaltig sein soll, setzt sich aus verschiedenen Schwerpunkten zusammen. So ist es unsere Aufgabe und Chance den Kindern und Eltern an die Hand zu geben, wie gesunde und nachhaltige Ernährung funktioniert und Freude macht.

Wir möchten den Kindern eine bewusste, gezielte und durchdachte Ernährung bieten die sich an den DGE Qualitätsstandards für Kindertagesstätten orientiert. Basierend auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage sind hier Empfehlungen zu finden, wie es gelingen kann eine nachhaltige und gesunde Ernährung in Kitas umzusetzen. Dabei kommt es zum einen auf die Zusammenarbeit aller Beteiligten (Team, Eltern, Küche) an, zum anderen gibt es eine klare Orientierung zu grundsätzlichen Ernährungsempfehlungen.

So sollte beispielsweise möglichst vollständig auf Zucker verzichtet werden, als Getränk sollte überwiegend Wasser angeboten werden und den Kindern sollte vor allem zum Frühstück und zu den Zwischenmalzeiten eine Auswahl an Lebensmitteln zur Verfügung stehen, die den DGE-Qualitätsstandards entsprechen. Außerdem ist es uns wichtig möglichst nachhaltig und saisonal einzukaufen. Auch unser Garten wird entsprechend verwendet.

Produkte aus ökologischem Anbau werden bevorzugt verwendet, da sie deutlich weniger Schadstoffe enthalten und die Produktion eine günstigere Ökobilanz aufweist.

3. Anforderungen an ein gesundes Frühstück

Vollkorn- und Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie Nüsse und ungesättigte Fette – z.B. Margarine bilden die Grundlage für ein gesundes Frühstück. Die Kinder wählen aus dem Angebot selbstbestimmt aus, auch entscheiden sie selbstbestimmt über die Größe der einzelnen Portionen. Sie werden ermutigt zu probieren und zu variieren.

Ein Beispieltag für unser Frühstück :

Wochentag	Getreide	Obst und Gemüse	Milchprodukte	Fette und Nüsse
	Cornflakes, ungesüßt Haferflocken Dinkelflakes Vollkornbrot	Apfel Gurken Tomaten	Milch Naturjoghurt Speisequark Käuterquark Käse	Margarine Mandeln Haselnüsse Walnüsse

Wasser steht während des ganzen Tages zur Verfügung, (evtl. könnten wir) sowie ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee (zum Frühstück anbieten).

Laut DGE zählen Marmelade, Honig und Butter aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht zu den geeigneten Lebensmitteln für ein gesundes Frühstück.

Doch auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel. Uns ist wichtig diese Produkte in Maßen und niedriger Dosierung zur Verfügung zu stellen. Dies kann beispielsweise durch kleine Mengen sattfinden oder nur an bestimmten Wochentagen.

Eine Müslibar mit unterschiedlichen Getreideflocken und weiteren Zutaten (Kokosflocken, Saaten und Samen, Obst) sorgt für Abwechslung und regt zum Probieren an.

Zwischenverpflegungen sowie **Frühstück** leisten einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr.

Neben dem Frühstück sollten eine

1. und 2. Zwischenmahlzeit vor - und nachmittags aufeinander abgestimmt sein.

4. Anforderungen an eine Zwischenmahlzeit am Vormittag

Unsere 1. Zwischenmahlzeit des Tages findet täglich zwischen 10:30 Uhr und 11 Uhr statt. Den Kindern wird eine Auswahl von Obst und Gemüse mit einer Variation von Milch- und Getreideprodukten für die "Apfelrunde" gereicht.

(Im Durchschnitt sollten laut Tabelle 1,5kg pro Kigawoche (5 Kigatage – einschließlich Mittagessen) pro Kind veranschlagt werden)

Eine Beispielwoche für die 1. Zwischenmahlzeit (Vormittag):

Wochentag	1.Zwischenmahlzeit "Apfelrunde"
Montag	Rohkost + Obst
Dienstag	Obst + Rohkost mit Kräuterquark
Mittwoch	Rohkost + Obst
Donnerstag	Rohkost + Obst mit Sesamvollkornstangen
Freitag	Rohkost + Obst

5. Anforderungen an eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Unsere **2. Zwischenmahlzeit des Tages** findet am Nachmittag gegen 15.00 Uhr statt.

Hier empfiehlt die DGE eine ausgewogene Mischkost. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, sowohl die Ernte aus dem Garten, als auch saisonale und selbst hergestellte Produkte einzusetzen.

Eine Beispielwoche für die 2. Zwischenmalzeit (Nachmittag):

Montag	Äpfel, Haferflocken, Saaten, Nüsse, Milchprod.
Dienstag	Hirsebrei mit Milchprod. Zimt und bspw. Honig
Mittwoch	Dinkelbrot mit Kräuterbutter/- Quark
Donnerstag	Gemüsesticks mit Joghurdip
Freitag	Vorkornwaffeln mit Apfelkompott

Hier endet das Konzept und so könnte es weitergehen:

6. Evaluation

10.1. Ist Stand benennen

10.2. Einstieg in den Qualitätszirkel

10.3. Einzelne Punkte für Veränderungen benennen, Ziele formulieren, Maßnahmen planen