



Jugendhaus
"Storchennest"

Frischer Wind für Vorpommern.

Jugendhaus "Storchennest" e. V. · Gartenstraße 2 · 18442 Niepars

Verpflegungskonzept der Kindertagesstätten des Jugendhaus Storchennest e.V.

Kita „Regenbogen“ Groß Mohrdorf

Kita „Krabbenkiste“ Altenpleen

Kita „Storchenkinder“ Niepars

Kita „Uns Lütten Hus“ Langendorf

Kita „Storchenparadies“ Franzburg

Kita „Sünnenkieker“ Born

Kita „Eulennest“ Barth

Träger:

Jugendhaus „Storchennest“ e.V.

Gartenstraße 2

18442 Niepars

Tel.: 038321-60324

E-Mail: info@jugendhaus-storchennest.de

Ansprechpartnerin: Fr. Anke Ehrecke

Stand: September 2021

1. Kurzbeschreibung der Maßnahme

Der Verein „Jugendhaus Storchennest“ ist ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe im Landkreis Nordvorpommern, Mecklenburg-Vorpommern.

Das Leitmotiv des Vereins ist, die negativen Auswirkungen des stetigen Wandels in Gesellschaft, Wirtschaft, Politik, Kultur und Moral auf den Einzelnen abzumildern, sowie direkt und indirekt an der Verbesserung der Lebensbedingungen der Menschen im ländlichen Raum gestaltend mitzuwirken.

Das heißt insbesondere, in unseren Kindertagesstätten auch auf Bedarfe und Entwicklungen bzw. Fehlentwicklungen zu reagieren.

Unsere Kindertagesstätten im ländlichen Raum betreuen insgesamt ca. 650 Kinder im Alter von 3 Mon bis 10/11 Jahren. Diese Kindertagesstätten arbeiten aufgrund ihrer regionalen Zuordnung und Einbettung in der ländlichen Region sowie nach pädagogischer Besetzung des Personals in entsprechenden pädagogischen Konzepten.

1.1 Strukturqualität zur Betreuung der „Pommernküche“

Die **Küche in Mecklenburg-Vorpommern** gilt generell als eher bodenständig und deftig. In ihr spiegeln sich einerseits die langjährige Armut der Landstriche **Mecklenburg** und **Vorpommern** wieder, als auch die lange **Ostseeküste** und der Reichtum an Binnengewässern.

Hinzu kommt dank der ausgedehnten Wälder eine Fülle an **Wildgerichten**. Eine besonders bedeutsame Rolle spielen hier die in der Region auch *Tüften* genannten **Kartoffeln** (davon zeugt auch die Existenz eines **Vorpommerschen Kartoffelmuseums**) in verschiedensten Zubereitungsarten, Grünkohl und auch die süßsaure Geschmacksrichtung, erzeugt beispielsweise durch Backobst. All diese Punkte weisen die Küche in **Mecklenburg-Vorpommern** als typisch **nordostdeutsch** aus.

Mecklenburg und Vorpommern hatten zwar eine lange, voneinander unabhängige geschichtliche Entwicklung, die Ähnlichkeit der Lebensverhältnisse und der Landschaften in beiden heutigen Landesteilen hat jedoch dazu geführt, dass sich die Ernährungsgewohnheiten stark ähneln.

Carl Julius Weber berichtete im 18. Jahrhundert über die Essgewohnheiten der Mecklenburger: *Das Volk lebt meist von Kartoffeln, von dürrem Obst, von Weißkraut, Rüben und Pferdebohnen*

Töpfeklappern, Pommern – Menü`s und tiefe Gespräche. In der Küche leben und arbeiten wir. Die Küche ist die Königsdisziplin der Innereinrichtung, denn hier werden Ästhetik, durchdachte Arbeitsabläufe, zentraler Kommunikationsmittelpunkt und das ganz persönliche Etwas zu einer einzigartigen Lebensoase vereint.



2. Küchenkonzeption der „Minimanufaktur“

Sie basiert auf vier Säulen:

1. *Regionaler Einkauf*: Ziel ist, die Wirtschaftskraft der Region zu stärken und unnötige Transportwege zu vermeiden. Durch persönlichen Kontakt zu den Erzeugern entwickelt sich eine vertrauensvolle, zuverlässige und partnerschaftliche Zusammenarbeit. Gleichzeitig wird Verpackungsmüll vermieden.
2. *Saisonaler Speiseplan*: Da die meisten pommerschen Gerichte aufgrund ihrer geschichtlichen Entwicklung auf saisonale Gemüsearten zurückgreifen und Gemüse während der Saison preiswerter ist, lohnt sich dieses in der Speisplanung zu berücksichtigen. Voraussetzung dabei sind gute Kochkenntnisse und Kreativität, um aus dem Verfügbaren immer wieder abwechslungsreiche, schmackhafte pommersche Gerichte zuzubereiten.
3. *Weniger Fleisch*: Anstatt „Fleisch satt“, wie bei vielfältigen Caterern, werden in unserer Pommernküche die Fleischportionen zugunsten von frischem Gemüse verringert. Das Fleisch wird in der Region eingekauft und frisch verarbeitet.
4. *Ökologische Produkte*: Wir kaufen vorrangig Produkte aus ökologischem Anbau.



Entscheidende Kriterien für die Beurteilung der Qualität beziehungsweise des Nährwertes des Speiseangebotes sind neben der Rohstoffauswahl, die Rezeptur, die Art und Dauer der Zwischenlagerung, der Garprozess, sowie die Warmhaltezeiten und die Ausgabe (Peinelt 2001). Qualifikation, Engagement und Kreativität unseres Küchenleiters Herrn Axel Gräf spielen eine überaus große Rolle. Auch und gerade mit regionalen Rohstoffen lässt sich ein Speiseangebot von hervorragender ernährungspsychologischer und sensorischer Qualität zubereiten.

Für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) auf der Basis der DACH Referenzwerte (DGE et al 2000) die sogenannte Optimierte Mischkost (optimiX) entwickelt, die dem heutigen Wissen über eine ausgewogene Ernährung entspricht. Optimiert heißt diese Kost, da sie den Bedarf an allen Nährstoffen deckt, gleichzeitig den sogenannten Zivilisationskrankheiten vorbeugt und bestimmte Essvorlieben von Kindern berücksichtigt.

Abgeleitet wurde daraus eine Checkliste als Empfehlung für die Aufstellung eines Wochenplanes:

- 1 Fleischgericht

- 1 Eintopf oder Auflauf
- 1 Seefischgericht
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 freigewähltes Gericht (ein fleischfreies Gericht mit Vollkorngetreide oder ein süßes Hauptgericht)

Zusätzlich wird in der täglichen Obstpause frisches Obst angeboten. Auf dem Wochenspeiseplan stehen mindestens zweimal Rohkost oder frischer Salat. Pudding und Desserts gibt es aus eigener Herstellung.

Die Selbstversorgung für die 6 trägereigenen Kindertagesstätten stellt das Hauptfundament der „Pommernküche“ dar.

Daher ist uns Pädagogen ein besonderes Anliegen, zusätzliche Maßnahmen zur Senkung von Adipositas bzw. Fettleibigkeit bei Kindern im Alter von 3 Monaten bis 6 Jahren im Kindergarten „Uns Lütten Hus“ in Langendorf durch die eigene Zubereitung der Ganztagsverpflegung vorzunehmen.

Durch die zusätzliche Unterstützung einer Ernährungsassistentin in unserem Kindergarten kann eine zusätzliche, intensive Beratung und Begleitung der Kinder, Erzieher und Eltern zum Thema gesunde Ernährung, Verhinderung von Fettleibigkeit, bzw. Adipositas vorgehalten werden.

Daneben werden Netzwerkstrukturen und Unterstützungssysteme zu diesem Thema aufgebaut, die beginnend mit der Vermittlung von Ernährungsberatern der Krankenkassen, bzw. Beratern der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und nicht zuletzt dem zum Jugendhaus „Storchennest“ e.V. gehörenden Küchenteam Beratungsangebote vermittelt.

Nach Auswertung der Vorschuluntersuchungen, hinsichtlich des Gewichtes und der Motorik der Kinder, vermitteln wir Beratungsgespräche mit Eltern, die von den ErzieherInnen vorbereitet und durchgeführt werden. So dass entsprechend beobachtete Veränderungen im Essverhalten der Kinder besprochen und den Eltern Hinweise zur Produktauswahl, Qualität und Zubereitungsarten gegeben werden.

Darüber hinaus werden Bildungs- und Lerngeschichten zum Thema „Gesunde Ernährung“ ausgewählt und gezielt mit ErzieherInnen und Eltern beraten. Die Ernährungsassistentin wird gemeinsam mit dem Team in der Kita kindgerechtes Wissen über gesunde Ernährung spielerisch erlebbar aufbereiten und zusätzliche Kleinprojekte durchführen.

Die Ergebnisse aus den Vorschuluntersuchungen, Elternkreisen, Teamberatungen, Lerngeschichten, Beobachtungen und Anmerkungen der Kinder werden dem hauseigenen Küchenteam zur Verfügung gestellt und hinsichtlich der Kriterien der drei Qualitätsbereiche Lebensmittel, Speisenplanung / Speisenherstellung und Lebenswelt diskutiert.

Die nachstehenden Qualitätsbereiche finden in Leiterrunden, Teamberatungen und Elternversammlungen Platz zur Diskussion und Mitbestimmung:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung /Ganztagsverpflegung heißt für uns optimale Lebensmittelauswahl aus überwiegend regionalen Produkten und Erstellung eines 4 - wöchigen Speisenplanes mit den Kriterien der Speisenplanung und -herstellung
- **Speisenplanung und -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplanes
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z.B. Essenszeiten)

3. Veranstaltungen zum Thema „Gesunde Ernährung“

Vielfältige Veranstaltungen in den Kindertagesstätten in der Jahresplanung:

- nach Bedarf Elternversammlungen zum Thema „Gesunde Ernährung“ von Kindern im Alter von 3 Mon – 6 Jahren
- Kochkurse zur Herstellung kindgerechter Kost, mit den Eltern der Kindertagesstätten und für interessierte Muttis außerhalb der Kita, die ein ebenso großes Interesse an der gesunden Ernährung ihrer eigenen Kinder haben. Diese Veranstaltungen werden dann mit einem Eigenanteil versehen, der über Teilnehmerbeiträge an den jeweiligen Veranstaltungen erbracht werden muss und über diese Beträge den Eigenanteil am Projekt finanziert.
- Austausch zu den Ergebnissen der Vorschuluntersuchungen.
- Meeting zur Weiterentwicklung der Ganztagsversorgung und des Verpflegungskonzeptes.
- Laufende Informationsveranstaltungen und ständiger Austausch mit den benachbarten Kindertagesstätten.
- Laufende Konsultationsveranstaltungen und Hospitationsangebote in unseren Kindertagesstätten, die sowohl in eigener Trägerschaft als auch im regionalen Einzugsbereich der Trägerwirksamkeit liegen, als auch im gesamten Landkreis Vorpommern Rügen und über deren Grenzen hinaus.
- Laufende Elternschulungen zu den Qualitätsanforderungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Eine dauerhafte Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in MV wird nachhaltig gepflegt, sowie die regelmäßige Zertifizierung der 6 trägereigenen Kindertagesstätten und der Pommernküche.
- Wir führen 2 x jährlich Befragungen der Kinder zu ihrem Lieblingsessen durch.

4. Elterninformationsbriefe:

An alle Eltern der Kita`s

Elterninfo!

Liebe Eltern,

Aus heutiger Sicht können wir sagen, dass sich in den zurückliegenden Jahren in unseren Kindertagesstätten einiges entwickelt hat. Wir konnten mit Ihrer Unterstützung eine doch sehenswerte Raumgestaltung vornehmen und auch noch nebenbei unsere Mitarbeiter weiterqualifizieren.

Aber wir möchten uns weiterentwickeln. Außerdem konnten wir eine eigene Küche errichten - eine Küche, die für die eigenen Kindertagesstätten kocht und eine ebenso gleichwertige Versorgung übernimmt, wie wir sie uns, und wie Sie sie sich vorstellen.

Damit Kinder den Unterschied zwischen Kartoffeln und Pommes kennenlernen, arbeiten wir gemeinsam daran, dass Ihre Kinder zu kritischen Konsumenten werden, Ihre Kinder eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in unseren Kindertagesstätten bekommen, die eben auch einen regionalen Bezug haben. Wie zum Beispiel einfache pommersche Gerichte usw.

Unsere Küchenkonzeption basiert auf vier Säulen:

- auf *regionalen Einkauf*,
- *saisonalen Speiseplan*,
- weniger Fleisch – mehr Gemüse,
- auf den Einkauf von Produkten aus ökologischem Anbau oder die Rote Rübe aus Nachbars Garten.

Dazu haben wir bereits Herrn Axel Gräf als unseren Koch gebeten, in den Kindertagesstätten Kontakt zu Ihren Kindern und den Erziehern aufzunehmen. Er wird Befragungen vornehmen, er wird sich mit den Kindern und Erziehern über gesunde Ernährung unterhalten und wird als Küchenchef sowie als Produktentwickler eine Verpflegungskonzeption entwerfen.

Seit dem 01.01.2012 haben wir die Ganztagsversorgung in unseren Kindertagesstätten.

Bitte sprechen Sie Ihre ErzieherInnen bzw. LeiterInnen hinsichtlich der Versorgung Ihrer Kinder an, bringen Sie kreative Vorschläge mit ein und lassen Sie sich durchaus zu einer Besichtigung der Küche in Parow einladen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Niepars, den 11. August 2021

Sehr geehrte Personensorgeberechtigte,

wie sich unsere Kinder entwickeln, hängt zu einem großen Teil davon ab, was sie essen und trinken. Die Ernährung sollte ausgewogen, lecker und abwechslungsreich sein – zu Hause aber vor allem in der Kindertagesstätte. In der Kindertagesstätte stehen wir vor besonderen Herausforderungen, weil unterschiedliche Wünsche, Forderungen und Meinungen in Einklang gebracht werden müssen. Außerdem müssen wir bestimmte Rahmenbedingungen und Strukturen beachten, die uns Grenzen setzen. Es ist eine große Aufgabe eine hohe Qualität im Verpflegungsangebot bereitzustellen, die einen gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil unserer Kinder fördert und gleichzeitig die Grenzen unserer Erde berücksichtigt. Die Ernährung wirkt sich entscheidend auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität unserer Kinder aus und trägt zudem zur Prävention von Krankheiten wie Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 bei. Um langfristig positiv auf das Ernährungsverhalten unserer Kinder einzuwirken, haben wir uns bereits 2012 entschieden die Verpflegung von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zertifizieren zu lassen und nach den „DGE – Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas“ zu kochen. Die Daten der Studie zur Verpflegung in Kindertagesstätten (VeKiTa) aus dem Jahr 2016 zeigen, dass es in Kitas insgesamt immer noch zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse gibt. Auf der anderen Seite wurde deutlich, dass die Einführung der DGE-Qualitätsstandards eine positive Wirkung hat. Da auch wir vor 2012 nicht vollumfänglich zufrieden mit dem Verpflegungsangebot für unsere Kinder waren, haben wir die Aufgabe übernommen unsere Kinder mit der Minimanufaktur in Parow selbst zu versorgen. Gleichzeitig haben wir die Chance der Deutschen Gesellschaft für Ernährung genutzt und uns zertifizieren lassen, um unseren Kindern ein Verpflegungsangebot von hoher Qualität bereitzustellen.

Die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden regelmäßig, gemäß aktueller wissenschaftlicher Studien überarbeitet. Auch in diesem Jahr gibt es einige Anpassungen, über die wir Sie gern informieren wollen. So ist es innerhalb von 5 Verpflegungstagen in der **Mittagsversorgung** vorgeschrieben im Bereich „Gemüse und Salat“ täglich Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat auszureichen. Davon muss es mindestens zweimal Rohkost und nach neuen Vorgaben einmal Hülsenfrüchte geben. Im Bereich „Obst“ ist mindestens zweimal innerhalb von 5 Tagen Obst anzubieten, dieses muss ab sofort mindestens einmal als Stückobst ausgereicht werden. Im Bereich „Milch und Milchprodukte“ ist neu geregelt, dass in Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch oder Kefir maximal 3,8% Fett absolut enthalten sein dürfen. Im Bereich „Fleisch, Wurst, Fisch und Eier“ ist der neue Standard, dass es innerhalb von 5 Tagen nur maximal einmal Fleisch oder Wurstwaren geben darf. Innerhalb von 20 Verpflegungstagen muss es davon mindestens zweimal mageres Muskelfleisch (z.B. Hähnchenbrustfilet, Schweinefilet) geben.

Natürlich achten wir auch weiterhin auf eine zuckerfreie, nährstoffreiche Kost, gute Öle, Kräuter als Würzmittel und keine Geschmacksverstärker, vorrangige Verwendung von Vollkorn- und Regionalprodukten und eine ständige Getränkebereitstellung.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder Sie Interesse daran haben sich näher zu informieren, sprechen Sie uns gerne an. Auf der Homepage www.fitkid-aktion.de oder www.in-form.de finden Sie ebenfalls weitere Informationen.

Mit freundlichen Grüßen

Fachbereich Kindertagesstätten

Leitung Kindertagesstätte

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG

in der MISCHKOST für fünf Verpflegungstage

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

5 x (1 x täglich)

Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart)

Parboiled Reis oder Naturreis

davon: mind. 1 x Vollkornprodukte

max. 1 x *Kartoffelerzeugnisse*

Gemüse und Salat

5 x (1 x täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 2 x als *Rohkost*

mind. 1 x Hülsenfrüchte

Obst

mind. 2 x

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 1 x als *Stückobst*

Milch und Milchprodukte

mind. 2 x, basierend auf den folgenden Qualitäten

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut*

Speisequark: max. 5 % *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30 % *Fett absolut*

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

max. 1 x Fleisch / Wurstwaren

mageres Muskelfleisch

davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen

1 x Fisch

davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen

Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

5. Umgang mit Süßigkeiten in der Kindertagesstätte und zu Hause

5.1 Das richtige Maß

Bei einer ausgewogenen Ernährung kann ein maximaler Anteil von 10 % der täglichen Energiezufuhr aus Süßigkeiten und Knabbereien toleriert werden. Bei 4- bis 6-jährigen Kindern sind das maximal 150 kcal täglich. Je weniger Süßes, desto mehr Platz bleibt für nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreideprodukte.

5.2 Liebe Mütter, liebe Väter,

Naschen ist in den meisten Familien früher oder später ein großes Thema. Denn eines haben fast alle Kinder gemeinsam: Sie lieben den süßen Geschmack. Vielleicht stehen deshalb auch Sie vor der Frage, was Sie gegen die ständigen Verlockungen von Schokolade und Co. tun können. Prinzipiell ist gegen Naschen nichts einzuwenden, solange es nur ab und zu und in Maßen erfolgt. Denn: Süßigkeiten fördern nicht nur die Entstehung von Karies. Durch den oft zusätzlich hohen Fettgehalt begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht. Zucker liefert Kalorien, aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Bei Kindern, die zu viel Süßes essen, kommen außerdem wertvolle Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu kurz. Generelle Verbote machen Naschereien jedoch erst besonders reizvoll. Sinnvoller ist es, bewusst mit Süßigkeiten umzugehen und Kindern zu vermitteln, diese als etwas Besonderes zu genießen. Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind „Naschregeln“ auf und seien Sie Vorbild. So verhindern Sie, dass Ihr Kind heimlich und mit schlechtem Gewissen nascht. Mit unseren Anregungen möchten wir Ihnen helfen, zusammen mit Ihrem Kind das richtige Maß im Umgang mit Süßigkeiten zu finden.

5.3 Bewusst Naschen – statt nebenbei Knabbern

Vermitteln Sie Ihrem Kind den bewussten und genussvollen Umgang mit Süßem. Wenn Süßigkeiten „nebenbei“, aus Langeweile, beim Fernsehen oder Spielen genascht werden, geht leicht die Kontrolle über die richtige Menge verloren. Bewusst naschen heißt darum die Devise. Wenn Süßes nicht ständig vorhanden und in greifbarer Nähe ist, muss Ihr Kind lernen sich den Genuss einzuteilen und bewusst zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit und planen Sie Naschzeiten, beispielsweise nach der Mahlzeit, ein. Das Essen am Tisch trägt eher dazu bei, dass auch die Süßigkeiten mit Genuss gegessen und nicht nebenbei vernascht werden. So fällt es leichter, Maß zu halten. Außerdem können danach die Zähne geputzt werden, denn auch die Gefahr für Karies steigt mit häufigem Naschen.

5.4 Naschregeln in der Kindertagesstätte

Grundsätzlich ist es im Kindergarten „Uns Lütten Hus“ in Langendorf erlaubt an Geburtstagen, Festen und Feiern zu naschen. Jedoch liegt der Fokus auf einem Naschen in Maßen. Denn auch an Kindergeburtstagen, Festen und Feiern liegt das Hauptaugenmerk auf einer gesunden Ernährung. Die Elternarbeit steht diesbezüglich besonders im Vordergrund, denn nur mit den Eltern gemeinsam können wir daran arbeiten, dass die Kinder einen genussvollen Umgang mit Süßigkeiten in Maßen erlernen. In Elterngesprächen wird angeregt zu Kindergeburtstagen und an Festen und Feiern für Buffetts viel Obst und Gemüse und gesundes Essen zur Verfügung zu stellen. Ein kleiner Katalog für die Eltern mit Rezeptideen und Beispielfotos für eine gesunde Ernährung wird erstellt und ergänzt.

6. Vollverpflegung und gesundes Essen in unseren Kindertagesstätten

Was heißt das für uns?

- viel Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- weniger Fleisch, dafür hochwertiges Fleisch aus artgerechter Haltung
- viel Fisch

6.1 Anforderungen an das Frühstück für 5 Verpflegungstage (DGE-Qualitätsstandard)

- Vollkornprodukte, Müsli ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel
- Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat
- Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel, Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut; Speisequark max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel
- Käse max. 30 % Fett absolut
- Getränke: Wasser, Früchte- und Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

6.2 Anforderungen an das Mittagessen für 5 Verpflegungstage (DGE Qualitätsstandard)

- 5x Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart), Paraboiled Reis oder Naturreis
- 5x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat
- mind. 2x Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel, Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
- mind. 2x Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir (max. 3,8% Fett), Speisequark (max. 5% Fett absolut) jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel, Käse (max. 30% Fett absolut)
- max. 1x Fleisch und Wurstwaren (mageres Muskelfleisch)
- 1x Fisch (davon mind. 2x fettreicher Fisch in 20 Verpflegungstagen)
- Rapsöl ist Standardfett
- täglich Wasser, Früchte- und Kräutertee

6.3 Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten werden in Form einer täglichen Obst- und Gemüsepause (saisonales Obst- und Gemüse) in verschiedenen Variationen angeboten.

6.4 Getränkeversorgung

Wasser steht allen Kindern jederzeit im Speiseraum zur Verfügung. Der Speiseraum ist allen Kindern zu jeder Zeit zugänglich. Die Getränke und Trinkgefäße befinden sich an einem festen Standort und sind für alle Kinder gut sichtbar und gut erreichbar aufgestellt.

Speiseraum: Wasser, Früchte-, Kräutertee

Frühstück: Wasser, Früchte-, Kräutertee, Milch, Kakao

Mittagessen: Wasser, Früchte-, Kräutertee

Nachmittags: Wasser, Früchte-, Kräutertee, Milch, Kakao

Tees werden ohne Zucker und Süßungsmittel zubereitet. Milch und Kakao sind sehr nährstoff- und energiereich und gehören deshalb nicht zu den Durstlöschern. Fruchtsäfte gibt es nur zu besonderen Anlässen und werden nur stark mit Wasser verdünnt angeboten (1Teil Saft, 2 Teile Wasser).

6.5 Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Die Verpflegung bei Festen und Feiern übernimmt in der Regel unsere trügereigene Küche.

6.6 Mitbringen von Speisen

Obst und Gemüse aus den eigenen Gärten werden von unserem Essenanbieter gern entgegengenommen und verarbeitet. Besonders die Lebensmittel aus ökologischem Anbau sind willkommen. In Elterngesprächen wird angeregt zu Kindergeburtstagen und an Festen und Feiern für Buffetts viel Obst und Gemüse und gesundes Essen zur Verfügung zu stellen. Jedoch gibt es zu Kindergeburtstagen auch von den Eltern mitgebrachten Kuchen, dieser wird dann vom pädagogischen Personal entgegengenommen und kontrolliert. Gerne werden Rezeptvorschläge und -ideen unterbreitet. Ein kleiner Katalog für die Eltern mit Rezeptideen und Beispielfotos für eine gesunde Ernährung wird erstellt und ergänzt.

7. Qualitätszusätze

- 1 x wöchentl. alle Vorschulkinder in der mmf
- unsere Köche besuchen die Kindertagesstätten
- Lieblingsessen einzelner Kinder werden im Speiseplan berücksichtigt
- Kräutersachkunde als Bildungsangebot
- nicht zeitlich begrenzte Ernährungsprojekte, sondern Kita mit gesunder Ernährung als Lebensort
- Unzufriedenheit darf / muss kommuniziert werden!
- Einflussnahme auf das Produkt
 - Herkunft
 - Zubereitung
 - Verweildauer
- Verpflegungskonzepte jährlich überarbeiten
- Synergien für gesunde Ernährung in Kindertagesstätten erzeugen
 - Kinder = Humankapital

8. Preisdarstellung per 01.01.2020

Essengeld	Kita (extern)	eigene Kita's
Frühstück	0,75 €	0,70 €
Mittagessen	3,10 €	2,90 €
Vesper	0,64 €	0,60 €
Obst & Getränke	0,32 €	0,30 €
ggf. Abendbrot	0,75 €	
Gesamt (ohne Abendbrot)	<u>4,81 €</u> inkl. 7 % MwSt	<u>4,50 €</u> ohne MwSt
Gesamt (mit Abendbrot)	<u>5,56 €</u> inkl. 7 % MwSt	

9. Beispielhafter Vier – Wochen - Speiseplan

05.04.2021 - 09.04.21	12.04.2021 - 16.04.2021	19.04.2021 - 23.04.2021	26.04.2021 - 29.04.2021	03.05.2021 - 07.05.2021
Ostermontag	Vollkornnudeln mit Tomaten - Frischkäse - sauce und Petersilie Orangenquarkspeise	Grüne Erbsensuppe mit Kokosmilch und Kartoffelwürfel Götterspeise	Eierragout in Soße mit Gemüsestreifen und Kartoffeln Blaubeerquark	Erdsfruchtsuppe (Kartoffel/Pastinake Möhre) Saisonales Obst
Kartoffelsuppe mit Möhre, Zwiebel und Süßkartoffel Saisonales Obst	Schwein/Rind Szegediner Gulasch (Sauerkraut/Möhre/Sellerie) und Kartoffeln Weißkrautsalat	Pastinaken - Süßkartoffel - Ofengemüse und Parower Grüner Sauce Gurken - Apfel - Salat	Fischeintopf mit Seelachs, Wels, Tomate ,Lauch, Rahm und Kräutern Blumenkohlrirkost	Putengeschnitztes mit Roten Linsen, Paprika und Kartoffelpüree Gurken - Joghurt - Salat
Bolognese vom Seelachs (Tomate/Möhre/Sellerie) und Vollkornnudeln Möhrensalat	(Seelachs) Paniertes Fischfilet mit Brechbohnen in Sosse und Vollkornreis Erdbeer - Vanillepudding	(Lachs) Lachs und Tomate in Rahm und Vollkorn - penne Saisonales Obst	Chilli sin Carne (Kidneybohnen,Linsen), Tomatensauce und Vollkorn - Ciabatta Joghurt mit Honig	(Hering) Fischklops in Kukuma - Lauch - Sosse und Vollkornreis Rote Grütze (DDR)
Sauerbraten vom Rind mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln Zitronenquarkspeise	Spinat mit Rührei und Kartoffeln Saisonales Obst	Milchreis mit warmen Kirschen Gurke / Möhre	Kassler(Schwein) mit Apfel - Sauerkraut und Kartoffelpüree Chinakohl - salat	Blumenkohl - Kartoffel - Pfanne in Kräutersoße Möhren - Knobi - Salat
Grünkern - Risotto (Zwiebel,Sellerie,Wruccke) und geriebener Käse Tomaten - Paprika - Kompott	Gemüseauflauf a la Parow (Kartoffel/Rosenkohl/ Paprika) ,Bechamelsauce und Käse Rotkraut - salat	(Schwein/Rind) Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Stampfkartoffeln Rote Beete - Salat	Gemüsebratling (Möhre/Zucchini/ Blumenkohl) mit Kräuter - Kartoffel - Gulasch Schokopudding	Gnocchis mit Ratatouille (Tomate, Aubergine,Zucchini) Möhre/Kohlrabi
Kennzeichnung Zusatzstoff - Zulassungsverordnung/Allergene			Rind	Fisch
1 = mit Farbstoff		f = Soja und Sojaerzeugnisse		
2 = mit Konservierungsstoff		g = mit Milch und Milcherzeugnisse	Schwein	Vegetarisch
3 = mit Antioxidationsmittel		h = mit Schalenfrüchten (Mandeln, + Walnüsse) sowie daraus hergestellte		
5 = mit Süßungsmittel		Erzeugnisse	Geflügel (Pute / Hähnchen)	Lamm
7 = mit Phosphat		i = mit Sellerie und Sellerieerzeugnisse		
a = mit glutenhaltigem Getreide (1Weizen, 2Roggen,3Hafel)		j = Senf und Senferzeugnisse	Wild (Hirsch, Wildschwein)	
c = mit Ei und Eierzeugnisse		k = Sesamsamen und Sesamsamen		
d = Fisch und Fischerzeugnisse				
e = Erdnüssen und Erdnusserzeugnisse				