

## Verpflegungskonzept

„Essen und Trinken in den Ev.-Luth.  
Kindertagesstätten  
des Kitawerks Lübeck“

Stand: 3. Februar 2021



Kontakt:  
Mareike Pridat  
Bäckerstraße 3-5 | 23564 Lübeck  
Mobil: 0151-72106509  
E-Mail: [m.pridat@kitawerk.de](mailto:m.pridat@kitawerk.de)

Träger:  
Ev.-Luth. Kindertagesstättenwerk Lübeck gGmbH  
Bäckerstr. 3-5 | 23564 Lübeck  
[www.kitawerk.de](http://www.kitawerk.de)

## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

- 1. Ernährung und Gesundheitsförderung sind pädagogische Bildungsbereiche**
  - 1.1 Das Einnehmen von Mahlzeiten
  - 1.2 Mitwirkung und Mitsprache der Kinder
  - 1.3 Umgang mit Besteck
  - 1.4 Anforderungen an die pädagogische Fachkraft/ Verhaltensgrundsätze
  - 1.5 Zusammenarbeit mit Eltern
  
- 2. Die Qualität der Essenversorgung in der Kindertagesstätte (Kita)**
  - 2.1 Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel
  - 2.2 Checkliste Speiseplan
  - 2.3 Getränke in der Kitaverpflegung
  - 2.4 Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit
  - 2.5 Verzicht auf Kinderlebensmittel in der Kita
  
- 3. Besondere Anforderungen an die Essenversorgung**
  - 3.1 Kinder, mit Nahrungsmittelunverträglichkeit/Allergien
  - 3.2 Essenversorgung von Kinder, mit religiös oder ethisch begründeten Kostformen
  - 3.3 Versorgung der Kinder unter drei Jahren
  - 3.4 Umgang mit Süßigkeiten/besondere Anlässe
  
- 4. Umsetzung von Qualität in der Verpflegung**
  
- 5. Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und –Ausgabe**
  
- 6. Literaturverzeichnis**
  
- 7. Impressum**

## Vorwort

Eine steigende Anzahl von Kindern nimmt täglich mehrere Mahlzeiten in der Kita ein. Neben der pädagogischen Arbeit in der Kita ist eine gute und ausgewogene Ernährung ein wichtiges Qualitätsmerkmal der Einrichtung. Dabei geht es nicht nur darum, die Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen, sondern vor allem auch um die Entwicklung eines gesunden und lustvollen, stabilen Essverhaltens. Lebensmittel und Speisen, die die Kinder verzehren und Erfahrungen, die sie damit vom Krippenalter bis zum Eintritt in die Grundschule machen, sind sowohl für das Wohlbefinden als auch für ein gesundes Aufwachsen und damit für die Prävention ernährungsbedingter Krankheiten von erheblicher Bedeutung.

Die Verpflegung der Kinder in den Kitas hat Berücksichtigung im Kindertagesförderungsgesetzes (KiTaG) vom 12.12.2019 gefunden. Laut § 30 KiTaG sind eine ausgewogene und ausreichende Versorgung der Kinder mit Nährstoffen sowie das Bereitstellen energiereicher Getränke ab einer sechs stündigen täglichen Betreuung sicherzustellen.

Der Kita kommt somit eine große Verantwortung zu, um ein gesundes Aufwachsen der Kinder zu ermöglichen. Mit der Verpflegungskonzeption „Essen und Trinken in den Kitas des Kitawerkes“ kommt das Kitawerk dieser Verantwortung nach.

## 1. Ernährung und Gesundheitsförderung sind pädagogische Bildungsbereiche

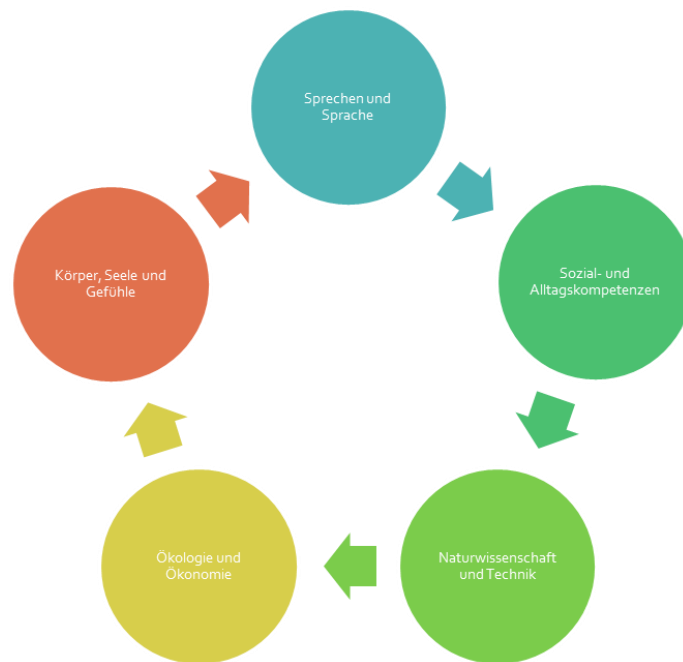
Ernährung und Gesundheitsförderung bedingen sich in einer guten Kita gegenseitig: Ernährung bildet die Grundlage einer gesunden Entwicklung. Bildung ist sowohl Voraussetzung als auch Basis eines gesundheitsfördernden Lebensstils (vgl. Voss 2016, S. 7).

Beim Einnehmen der Mahlzeit werden kindliche Spontanität und kulturelles Lernen gleichermaßen gefördert. Das Mittagessen in unseren Kitas soll nicht als bloße Versorgung angesehen werden. Sie ist ein zentrales Element einer ganzheitlichen pädagogischen Arbeit. Kinder lernen bei uns Essen, als lustvolle Teilhabe an Kultur und Gemeinschaft zu erfahren, die alle Sinne und soziale Fähigkeiten der Kinder anspricht (Mohn 2007, DVD).

Wenn wir also über Essen in den Kitas diskutieren, dann geschieht das zum einen unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten, bei denen eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Vordergrund steht. Zum anderen muss aber auch die pädagogische Bedeutung des Essens betrachtet werden (vgl. Alsago 2017, S. 2).

Ernährungs- und Gesundheitsförderung umfasst verschiedene Dimensionen:

- ökonomische Dimension
- soziale Dimension
- kulturelle Dimension
- ökologische Dimension



## Beim Essen lernen Kinder

- soziales Miteinander: Sie bieten anderen Kindern Speisen an, lernen sich selbst zu bedienen, reichen Schüsseln weiter und teilen.
- Kommunikation miteinander: Beim Essen wird gelauscht, erinnert und geplant, informiert und gefragt. In einer geborgenen Atmosphäre entsteht redend und erzählend Gemeinschaftssinn.
- Gemeinschaft leben: Einen eigenen Platz suchen, den Tisch einzudecken, die Platzierungen nebeneinander zu regeln. Die Kultur des Tischdeckens mischt sich mit dem erprobten sozialer Ordnung. In alltäglichen Praktiken wird Kindern Ordnung und Sauberkeit vermittelt, indem z. B. der Tisch gewischt und Abfall gemeinsam entsorgt wird.
- Speisen sinnlich zu erleben: Die Konsistenz der Speisen wird mit den Fingern erkundet, unterschiedliche Geschmackrichtungen (süß, salzig, bitter, sauer) werden probiert. Das Besteck klappert, die Getränke plätschern und der Nachbar spricht. Die Kinder erleben das Essen mit allen Sinnen: Sehen, Riechen, Hören, Tasten und Schmecken (ebd. 2007).

## 1.1 Das Einnehmen von Mahlzeiten

Essen strukturiert den Kita-Tag: Aufräumen, den Tisch bereiten, sich einstimmen auf das gesellige Ereignis. In der Gemeinschaft speisen, sich unterhalten, dann abräumen, sich reinigen und ruhen... Die Phasen einer Mittagssituation bieten eine für die Kinder verlässlich wiederkehrende Struktur, in der sie sich aufgehoben fühlen. Darüber hinaus regt das Essen das Verständnis zwischen Kindern und Erwachsenen an.

Die strukturellen Bedingungen sind in den Kitas sehr unterschiedlich. Dies ist bei der Gestaltung der organisatorischen Rahmenbedingungen zu berücksichtigen, da diese die Essatmosphäre beeinflussen. Faktoren die die Essatmosphäre beeinflussen sind:

- Die Raum- und Tischgestaltung
  - Ruhiger Raum, klare Abgrenzung zu den übrigen Aktivitäten, ggf. Platzsets, Servietten, eine gestaltete Mitte etc.
  - Gut zu reinigendes Mobiliar
  - Genügend Platz am Tisch für jedes Kind
  - Altersgerechtes Mobiliar, welches die selbstständige Bedienung der Kinder ermöglichen
  - Teller, Schüsseln und Tassen aus gehärtete Materialien (z. B. Arcopal); kein Kunststoff, Besteck, Suppenkellen und Zangen stehen den Kindern in kindgerechter Größe zur Verfügung
  - Kleine, mit den Speisen gefüllte Schüsseln ermöglichen den Kindern das selbstständige Auffüllen
  
- Die Essenszeiten
  - Feste Essenszeiten strukturieren den Tag und geben den Kindern Sicherheit
  - Die Dauer der Mahlzeiten ist individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet
  - Klar definierte essensfreie Zeiten im Tagesablauf berücksichtigen (Zahngesundheit, über den Bedarf hinaus essen)
  - Nach einer vollwertigen Mahlzeit kann zwei bis drei Stunden Pause sein.
  
- Die Begleitung der Mahlzeiten durch die päd. Fachkräfte
  - Es steht der Situation ausreichend Personal zur Verfügung, um das Mittagessen begleiten zu können
  - Die päd. Fachkräfte sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst (siehe 1.4 Anforderungen an die pädagogische Fachkraft). Durch eine Probierportion, welche die Fachkräfte aus pädagogischen Gründen kostenfrei zu sich nehmen können, lernen die Kinder mittels eines positiven Vorbilds.
  - Private (gesunde und ausgewogene) Nahrungsmittel können nach Absprache mit der Leitung auch während der Begleitung der Mahlzeiten verzehrt werden.

## 1.2 Mitwirkung und Mitsprache der Kinder

Das Erkennen und Formulieren eigener Wünsche und Bedürfnisse, sowie die Auseinandersetzung mit anderen Meinungen und das Suchen nach Alternativen sind wichtige Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben und wirken sich zudem positiv auf das Zusammenleben aus. Insbesondere bei der Verpflegung können die Kinder ihrem Alter entsprechend angemessen beteiligt werden (vgl. Voss 2016, S. 40).

Ein bebildeter Speiseplan, der die einzelnen Komponenten aufführt, verschafft den Kindern die Möglichkeit, sich selbst eine Vorstellung von den Speisen zu machen, die einzelnen Komponenten zu erkennen und zu benennen. Dieser hängt in allen Kitas in Sichthöhe der Kinder.



Mahlzeit! Der Kita-Speiseplan, Don Bosco

Auch Kinder unter drei Jahren können Essen als kulturellen Akt erleben und müssen nicht nur „gefüttert“ werden. Selbst wenn die Kinder noch nicht sprechen können, wirken sie aktiv mit bei der Vorbereitung, der Tischrunde und den Ritualen. Gerade bei dem Thema Ernährung tauchen zudem viele Entscheidungsmöglichkeiten für die Kinder auf. Von der Gestaltung eines ausgewogenen Speiseplans bis hin zu dem, was das Kind und wieviel es zu sich nehmen möchte.

Das Kind

- entscheidet selbst: möchte ich von diesem Angebot essen?
- wählt aus: was möchte ich von diesem Angebot essen?
- entscheidet selbst: wie viel möchte ich davon essen?
- hört auf zu essen, wenn es genug hat.
- befolgt beim Essen die Verhaltensregeln der pädagogischen Fachkraft.

Für die pädagogische Fachkraft ist ein besonders professionelles Verhalten erforderlich:

Sie überträgt ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder. Sie sollte die Bedürfnisse der Kinder erkennen, diese wertschätzen und zudem die Neugier auf Unbekanntes wecken. Das Essen soll für die Kinder eine sinnliche Erfahrung sein, die mit Freude und Genuss verbunden ist. Dies schließt Druck und Zwang seitens der erwachsenen Person aus. Somit hat die pädagogische Fachkraft Vertrauen in die Kinder, dass diese beim Essen selbstständig sein können, sich selbst auffüllen und selbst bestimmen wieviel sie essen.

Das einzelne Kind soll langfristig befähigt werden, sich das Essen so zu bemessen, dass möglichst kein Abfall entsteht. Es wird so in der eigenen Handlungsfähigkeit gefördert und lernt, dass die einzelnen Nahrungsmittel als eine ökonomische Ressource wahrgenommen werden.

### 1.3 Umgang mit dem Besteck

Krippenkinder nehmen ihrem Entwicklungsstand entsprechend Nahrungsmittel erst in flüssiger, dann in breiiger Konsistenz und dann folgend in mundgerechten Stücken zu sich. Sie entwickeln allmählich durch das Lernen am Vorbild Interesse am Besteck und ahmen die Handlungen der größeren Kinder und der Erwachsenen nach. Die pädagogischen Fachkräfte unterstützen dieses Interesse und lassen die Kinder mit dem bereitgelegten Besteck üben, auch wenn anfangs mehr neben dem Mund als darin landet.

Die pädagogische Fachkraft bietet dem Kind Hilfe an, füttert es, so lange es notwendig ist und reinigt das Kind sowie das Mobiliar anschließend. Sobald die Kinder anfangen, selbst mit dem Löffel zu essen, wird ihnen ein komplettes Kinderbesteck bestehend Messer, Gabel und Löffel zur Verfügung gestellt. Auch wenn das Kind erst nur den Löffel benutzt, hat es so die Möglichkeit, jederzeit zu Messer und Gabel zu greifen.

#### **Grundsätze:**

- Die Kinder erhalten Kinderbesteck.
- Wenn Gabeln erforderlich sind, werden auch Messer bereitgestellt.
- Links- und Rechtshändigkeit werden bei der Anleitung berücksichtigt.
- Der Anspruch an die Kinder steigt, je älter sie werden (Vermittlung von kulturellen Werten).
- Die pädagogischen Fachkräfte sind Vorbilder.

Im Elementarbereich ermutigen die pädagogischen Fachkräfte die Kinder zum Umgang mit dem Besteck. Da sich die Entwicklung der Feinmotorik individuell ausbildet, üben sie keinen Druck aus, sondern leiten die Handhabung von Messer und Gabel mit Feingefühl an. Die meisten Kinder schauen sich die Technik beim Essen von erwachsenen Personen und den anderen Kindern am Tisch ab. Daher ist eine Vorbildfunktion der erwachsenen Person am Mittagstisch von besonderer Wichtigkeit.

### 1.4 Anforderungen an die pädagogische Fachkraft/ Verhaltensgrundsätze

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter realisieren durch ihr professionelles Handeln eine gute Bildungsqualität und ein gesundheitsförderndes Umfeld. Kinder im Alter von einem bis sechs Jahren eignen sich ihr Essverhalten maßgeblich durch Imitationslernen von Vorbildern an. Ernährungswissen im klassischen Sinne hat in dieser Altersgruppe praktisch keinen Einfluss auf die Lebensmittelauswahl. Aus diesem Grund kommt neben den Eltern auch der päd. Fachkraft eine entscheidende Rolle zu. Zum einen nimmt sie Einfluss auf das Speisenangebot, über welches die Kinder verfügen können. Zum anderen hat sie durch ihre Vorbildfunktion entscheidenden Einfluss auf das Essverhalten der Kinder (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2013, S. 28). Des Weiteren vermittelt die päd. Fachkraft den Kindern Fertigkeiten, z. B. im Umgang mit Besteck, und erklärt ihnen unbekannte Speisen oder Lebensmittel. Sie begleitet die Essensituation professionell und überträgt ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder (ebd. 2013, 30).



**Grundsätze:**

- Essen ist kein Erziehungsmittel
- Essen ist kein Trostpflaster
- Essen ist keine Medizin
- Nachtisch ist keine Belohnung/Bestrafung
- Essen wird nicht vorenthalten
- Zwang wird nicht ausgeübt

## 1.5 Zusammenarbeit mit Eltern

Mit dem Ausbau ganztägiger Betreuungsangebote und der Angebote für Kinder unter drei Jahren übernimmt die Kita wesentliche Anteile der Gesundheits- und Ernährungserziehung/-bildung. Daher ist eine Zusammenarbeit zwischen Familie und pädagogischen Fachkräften notwendig.

Während die Kleinkinder in der Krippe noch keine gefestigten Essgewohnheiten haben, bringt das ältere Kind, das mit drei Jahren in die Kita kommt, schon Vorlieben und Abneigungen sowie Rituale und Verhaltensweisen rund ums Essen aus der Familie mit. Im Sinne eines gelingenden Übergangs zwischen Familie und Kita erfragen die Fachkräfte die familiären Essgewohnheiten. Hierbei werden die unterschiedlichen Esskulturen beachtet und als gleichwertig geschätzt.

Die Fachkräfte gewähren Einblick in das Verpflegungskonzept des Kitawerks und beantworten Fragen der Familien.

Die Aushänge der Speisepläne geben den Familien Einblick in das tägliche Angebot. Ein bebildeter Speiseplan in Sichthöhe der Kinder verschafft den Kindern selbst die Möglichkeit, sich selbst einen Eindruck von den Speisen zu machen und mit den Eltern zu kommunizieren.

Themen rund um die Gesundheitserziehung und -bildung werden auf Elternabenden angeboten und regen zum Austausch miteinander an.

## 2. Die Qualität der Essensversorgung

### 2.1 Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel

Die für die Beschaffung der Lebensmittel zuständige Fachkraft steht in der Verantwortung eine für die Einrichtung angemessene Lebensmittelauswahl zu treffen.

**Grundsätzlich**

- sind saisonale, möglichst aus der Region stammende **Obst und Gemüsesorten** ausgewählt. Sie werden frisch als Rohkost oder Salat oder naturbelassen und tiefgekühlt zur Weiterverarbeitung in warmen Gerichten verarbeitet. Konserven werden nur in Ausnahmefällen verwendet.
- sind fettarme **Fleisch und Fleischwaren** sowie **Eier** aus bestenfalls artgerechter Tierhaltung zu bevorzugen. Paniertes oder vorgefertigte Fleischprodukte werden maximal alle zwei Wochen angeboten.



- Sollte **Fisch** vorzugsweise als frischer oder naturbelassener Seefisch angeboten werden. Auf das MSC-Siegel ist zu achten. Maximal einmal in vier Wochen wird ein verarbeitetes Fischprodukt angeboten.
- sind möglichst **naturbelassene Lebensmittel** z.B. Milchprodukte, Getreideprodukte und Kartoffeln mit einem geringen Verarbeitungsgrad ausgewählt.
- wird bei **Milchprodukten** ein Fettgehalt von maximal 3,8% Fett, bei **Trinkmilch** 1,5% Fett und bei Käse maximal 45% Fett gewählt.
- sind **Vollkornprodukte** als Beilagen zu bevorzugen.
- werden **Kartoffeln** verwendet, die entweder frisch oder als geschälte ungeschwefelte und vakuumierte Frischware eingekauft sind. Kartoffelpüree wird aus frischen Kartoffeln hergestellt. Pommes Frites, Kroketten, Röstiecken werden nur selten angeboten.
- werden zum Kochen **Olivenöl und Rapsöl** verwendet. Als Streichfett **Butter, Diät-, oder Reformmargarine**. Diät-, und Reformmargarine sind laut Gesetz frei von gehärteten Fetten und weisen ein sehr günstiges Fettsäurenverhältnis vor.
- wird **Salz** als fluoriertes Jodsalz eingesetzt.
- wird **Zucker** sparsam als Gewürz verwendet.

Der Anspruch an die Lebensmittelqualität ist in unseren Einrichtungen besonders hoch, da Kinder eine besonders sensible Personengruppe in der Gemeinschaftsverpflegung darstellen. Die Lebensmittel mit einem kurzen Haltbarkeits-, oder Verbrauchsdatum werden lieber in kleineren Mengen bestellt, um eine Überlagerung und Lebensmittelverderb zu vermeiden.

## 2.2 Checkliste Speiseplan

Die Mittagsmahlzeit leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Üblicherweise besteht das Essen aus mehreren Komponenten. Dazu zählen ein tägliches Angebot an Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse, einer Stärkebeilage sowie Getränke. Bei klugem Einsatz und Kombination von Lebensmitteln aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen wird der Nährstoffbedarf eines gesunden Kindes zwischen 2 und 7 Jahren für die Mittagsmahlzeit im Wochendurchschnitt gedeckt.

### Häufigkeiten für die Mittagsmahlzeiten in einem Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) auf einen Blick:

- **20 x Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln**; davon mind. **4 x Vollkornprodukte** und max. **4 x Kartoffelerzeugnisse**
- **20 x Gemüse**, davon mind. **8 x Rohkost oder Salat**
- mind. **8 x Obst**
- mind. **8 x Milch oder Milchprodukte**
- max. **8 x Fleisch/ Wurst**, davon mind. **4 x mageres Muskelfleisch**
- mind. **4 x Seefisch**, davon mind. **2 x fettreicher Seefisch**
- **20 x Getränke**

Im Falle einer Belieferung der Kita durch eine Großküche beziehen die Kitas der Ev.-. Luth. Kitawerks ihr Mittagessen nur von Caterern, die oben genannten Prinzipien umsetzen. Selbstverständlich gelten diese Standards auch für in den Einrichtungen angestellte, hauswirtschaftliche Kräfte und Köche\*innen.

Ein Essensplan wird erstellt und für vier Wochen aufbewahrt. Zur Dokumentation wird der Essensplan auf der Vorlage des Kitawerks für Eltern und Mitarbeitende sichtbar ausgehängt. Ein besonderes Merkmal der Dokumentation sind Kinderspeisepläne, in denen jede einzelne Komponente dargestellt wird und in allen Kitas auf Augenhöhe Heranwachsenden vorhanden sind.

## 2.3 Getränke in der Kitaverpflegung

### **Wasser, Tee und Fruchtsaftschorlen**

Um den Durst zu jeder Tageszeit und zu den Mahlzeiten zu löschen, steht den Kindern Wasser mit oder ohne Kohlensäure zur Verfügung. Je nach Jahreszeit werden auch ungesüßte Kräuter-, und Früchtetees oder mit Obst, Gemüse oder Kräutern angereichertes Wasser (Infused Water) angeboten. Zu besonderen Anlässen, z.B. Sommerfeste oder Fasching können, Saftschorlen angeboten werden. Die Schorle sollte aus Direktsaft oder Fruchtsaft aus Konzentrat bestehen und ein Mischverhältnis von 1:3 (ein Teil Saft, 3 Teile Wasser).

### **Milch und Milchprodukte in der Kitaverpflegung**

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalzium-, Eiweiß - und Jodlieferanten. Mindestens zwei- bis dreimal in der Woche sollte zum Frühstück Kuhmilch mit einem Fettgehalt von 1,5% Fett gereicht werden. Eine tägliche Aufnahme von drei Portionen Milch bzw. Milchprodukten (z.B. ein Glas Milch, eine Scheibe Käse, ein kleiner Naturjoghurt) sorgen für ein gesundes Knochen- und Zahnwachstum und beugen darüber hinaus Knochenerkrankungen im hohen Alter vor.

## 2.4 Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit

### **Frühstück**

Die Kinder bringen ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Frühstück mit in die Kita.

Empfehlenswert sind:

- Brot oder Brötchen mit einem möglichst hohen Vollkornanteil
- wenig Butter oder Margarine als Aufstrich
- magere Wurst-, oder Käsesorten, Frischkäse, vegetarischer Brotaufstrich
- Getreideflocken oder ungesüßte Müslimischungen
- fettarme Milchprodukte z.B. Joghurt oder Quark
- ab und zu ein hartgekochtes Ei oder ein bunter Obstspieß als besonderes Highlight in der Brotdose
- Wasser, Tee und Milch(werden von der Kita gestellt.)

Süßigkeiten oder sogenannten „Kinderlebensmitteln“ sollen zum Frühstück nicht gegessen werden, da diese keinen ernährungsphysiologischen Nutzen haben und oftmals zu Neid und Streit am Frühstückstisch führen.

## Bereich: Kindertagesstätten

Wir gehören zur Gemeindediakonie Lübeck

Kinder, die morgens noch nicht gefrühstückt haben, benötigen ein reichhaltigeres Frühstück. Kinder, die schon gestärkt von zuhause kommen, genügt oftmals nur eine kleine Zwischenmahlzeit.

Die Frühstückszeit variiert in den Kitas je nach Tagesablauf, ebenso ob ein gleitendes/ freies oder gemeinsames Frühstück eingenommen wird. In einigen Einrichtungen erhalten die Kinder ein von der Einrichtung bereit gestelltes Frühstück. Das Frühstück wird, in welcher Form es auch angeboten wird, stets von dem pädagogischen Personal begleitet.

## Mittagessen

In den Einrichtungen des Kitawerkes wird je nach baulichen Voraussetzungen und personellen Gegebenheiten, entweder von einer Küchenfachkraft oder Koch\*in im „Cook and Freeze Verfahren“ gekocht oder extern von einem Cateringservice zubereitet.

Bei allen Verpflegungsformen orientiert sich der Speiseplan an die Bremer Checkliste für Speiseplangestaltung d.h.:

- ein qualitativ hochwertiges Fleischgericht (mageres Muskelfleisch)
- ein Seefischgericht
- ein Eintopf oder Auflauf
- ein vegetarisches Gericht
- ein Wunschessen der Kinder

in der Woche.

Zu einer Mittagsmahlzeit zählt ein Eiweißlieferant, pflanzlichen oder tierischen Ursprungs, eine Gemüsekomponente, eine sättigende Stärkebeilage sowie ein Getränk.

Jede Mittagsmahlzeit enthält mindestens eine frische Lebensmittelkomponente in Form von Salat, Rohkost oder Obst.

Die Warmhaltezeiten des Mittagessens sollten weder beim Frischgekochten noch beim Cateringservice mehr als maximal drei Stunden betragen, da sowohl ernährungsphysiologische als auch sensorische Beeinträchtigungen zu erwarten sind. Eine Stunde sollte angestrebt werden.

Die Lager-, Transport und Ausgabetemperatur von

- kalten Speisen beträgt maximal 7°C.
- warmen Speisen beträgt mindestens 65°C

*Tabelle optimale Lebensmittelauswahl für das Mittagessen  
(DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder)*

| Lebensmittelgruppe                              | optimale Auswahl   | Beispiele für Lebensmittel   |
|---|--|--|
| Getreide,<br>Getreideprodukte<br>Und Kartoffeln | Vollkornprodukte<br><br>Parboiledreis oder Naturreis             | Brot, Brötchen, Mehl,<br>Teigwaren   |
| Gemüse und Salat                                | Gemüse, frisch oder<br>tiefgekühlt<br><br>Hülsenfrüchte<br>Salat | Möhre, Paprika, Erbsen,<br>Bohnen, Brokkoli,<br>Zuckerschoten, Zucchini,<br>Tomaten, Kohl,<br>Linsen, Erbsen, Bohnen |

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
|                         |   | Kopfsalat, Eisbergsalat,<br>Feldsalat, Endivie,<br>Eichblattsalat |
| Obst                    | Obst, frisch oder tiefgekühlt<br>ohne Zuckerzusatz  | Apfel, Birne, Pflaumen,<br>Kirschen, Banane,<br>Mandarine         |
| Milch und Milchprodukte | Milch 1,5% Fett<br>Naturjoghurt bis 1,8% Fett<br>Käse, max. Vollfettstufe bis<br>50% Fett i. Tr.<br>Magerquark oder<br>Speisequark bis 20% Fett i.<br>Tr. | Gouda, Feta, Camembert,<br>Tilsiter                               |

### Speiseplanung

Der Speiseplan ist so gestaltet, dass der saisonale, regionale und religiöse Aspekt mitberücksichtigt wird. Die Sättigungsbeilagen (Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln) werden abwechslungsreich und variantenreich angeboten. Zudem werden einige Lebensmittel aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern nicht eingesetzt z.B.: Rohmilchprodukte, rohes Hühnerei, frisches Mett, Weichkäse mit Oberflächenschmiere. Sprossen und tiefgekühlte Beeren werden vor dem Verzehr gründlich erhitzt.

### Zubereitung der Mittagsmahlzeit

Neben der Lebensmittelauswahl hat deren Zubereitung einen großen Einfluss auf die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität der Mittagsmahlzeit.

Grundsätzlich soll auf eine fettarme, nährstoffschonende Zubereitung geachtet werden, d.h. es wird nur sparsam Garfett eingesetzt. Dünsten, Dämpfen oder Grillen sind die Garmethoden erster Wahl.

Die Mittagsmahlzeit wird sehr mild mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern oder Gewürzen gewürzt, und Jodsalz wird sehr sparsam verwendet.

Auch Zucker wird nur sehr sparsam in der Zubereitung verwendet.

Die Rezepturen mit Zubereitungshinweisen liegen vor und werden umgesetzt. Für die Portionierung liegen Portionierungshilfen (Kellen, Messbecher, Küchenwaage) vor.

Grundsätzlich ist bei allen Mahlzeiten darauf zu achten, dass sie appetitanregend präsentiert werden. Die Farben und der typische Geschmack der Lebensmittel sollten durch die Garmethode erhalten bleiben.

Gemüse, Teigwaren und Reis sind bissfest, Kurzgebratenes ist kross und Fleisch und Fisch hat eine zarte Textur.

### Zwischenmahlzeit

Ganztageskinder erhalten am Nachmittag eine Zwischenmahlzeit. Die Gestaltung dieser Mahlzeit ist in den Einrichtungen unterschiedlich.

In einigen Einrichtungen wird z.B. eine Platte mit geschnittenem Obst und/ oder Gemüse gereicht oder es wird eine Quarkspeise, Reiswaffeln, Knäckebrot oder Ähnliches verzehrt.

Die Zubereitung der Zwischenmahlzeit kann auch in das Gruppengeschehen mit integriert werden, denn gemeinsames Obst schneiden üben oder Teig kneten fördert die motorischen Fähigkeiten, ebenso wie das spielerische Lernen mit Lebensmitteln umzugehen.

## 2.5 Verzicht auf Kinderlebensmittel in der Kita

Kinder-Fruchtquark, Kinder-Suppen und Kinderwurst locken Kinder durch Sammelbildchen und Mini-Spielzeug. Und durch Versprechungen wie „mit wertvollem Honig“ oder mit der „Extraportion Milch“ auch die Erwachsenen. Doch Kinderlebensmittel sind überflüssig. Die meisten sind zu fetthaltig und zu süß, zudem enthalten sie zu viele Zusatzstoffe.

Kinder können nach dem ersten Lebensjahr mit den herkömmlichen Lebensmitteln sicher und gesund ernährt werden. Die DGE empfiehlt daher, dass nur ausnahmsweise Kinderlebensmittel gekauft werden sollen und so oft wie möglich nach einer gesunden Alternative gesucht werden sollte. Auch die Verbraucherzentrale kann keines der Spezialprodukte empfehlen.

Daher verzichten wir in den Kitas des Kitawerks auf:

- Kinderjoghurts u.ä.
- Joghurts im Quetschbeutel u.ä.
- püriertes Obst in Quetschbeutel u.ä.
- Fruchtsaftpakete u.ä..
- Kinderkäse in Portionspackungen u.ä.
- Kinderwurst in Portionspackungen u.ä.

Die pädagogischen Fachkräfte stehen den Kinderlebensmitteln kritisch gegenüber und informieren die Eltern darüber, dass zahlreiche Produkte reichlich Zucker, Fett und Zusatzstoffe enthalten und zudem sehr kostenintensiv sind.

## 3. Besondere Anforderungen an die Essenversorgung

### 3.1 Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeit/Allergien

Liegt bei einem Kind eine Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit vor, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Das Attest wird in Kopie in der Akte des Kindes abgelegt. Entsprechende Handlungsweisen werden mit den Eltern abgestimmt. Ein Informationsblatt mit

- Name des Kindes
- Gruppe des Kindes
- Form der Lebensmittelunverträglichkeit/ Allergie,
- Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel
- Lebensmittelinhaltsstoffe
- gegebenenfalls eine Auflistung von „Ersatz-Lebensmitteln“, die vertragen werden und in der Einrichtung deponiert werden können
- Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern)
- Telefonnummer einer Ansprechperson (zum Beispiel der Eltern)

wird unter Berücksichtigung des Datenschutzes den betreuenden und verantwortlichen Personen zugänglich gemacht. Hierzu gehört neben den päd. Fachkräften auch das Küchenpersonal (vgl. DGE 2013, S. 20).

Auch bei der Essensversorgung von Kindern mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden in der Kita grundsätzlich die individuellen Erfordernisse für eine gesunde Entwicklung des Kindes berücksichtigt.

### 3.2 Essensversorgung von Kindern mit religiös oder ethisch begründeten Kostformen

Seit Menschengedenken kommt dem Essen eine soziale Bedeutung zu. Überall auf der Welt essen die Menschen in Gruppen. Da gemeinschaftliches Essen aus der Sorge für und umeinander entsteht, wundert es nicht, dass das „Mahl-halten“ in den großen Religionen eine wichtige Bedeutung hat. Die Kinder in den Kitas sind unsere Gäste. Die Fachkräfte, die die Kinder beim Essen begleiten, haben die Aufgabe, die „Nahrungsaufnahme“ so zu gestalten, dass das Essen zur Mahlzeit wird (vgl. Alsago 20017, S. 2,3)

Wir unterscheiden bei unserem Speisenangebot in den Kitas nicht nach Nationalität oder Religion der Kinder und Eltern. Jedoch haben vertrautes Essen und bekannter Geschmack nicht nur für den Genuss, sondern auch für innere Sicherheit und Geborgenheit Bedeutung. Somit ist in der Kita die Berücksichtigung interkultureller Unterschiede wichtig für das Wohlbefinden der Kinder (Methfessel u.a. 2016, S. 85). Darüber hinaus ist es uns auch ein Anliegen, ein Gleichgewicht zwischen der Qualität der Nahrungsmittel und den zumutbaren Kosten für die Eltern herzustellen.

Religiös und ethisch begründete Ernährungsvorschriften werden in allen Einrichtungen des Kitawerks respektiert und im Rahmen unserer Möglichkeiten auch angeboten. Die Beachtung von religiösen Tabus ist für uns ein Gebot der Toleranz.

Dies bedeutet:

- Kindern aus Familien mit muslimischem Glauben wird in Absprache mit den Eltern eine Ernährung ohne Schweinefleisch, Schweinefett, Schweinefleischprodukten, Gelatine vom Schwein und ohne Produkte, die diese enthalten, angeboten.
- Kindern mit anderen religiösen Speisevorschriften wird in Absprache mit den Eltern eine vegetarische Ernährung mit Eiern, Milch und Milchprodukten angeboten.
- Grundsätzlich werden Speisevorschriften, die das organisatorische Maß nicht überschreiten, eingehalten. „Halal“-Speisen können aufgrund der zusätzlich anfallenden Liefer- und Zubereitungskosten nicht in allen Kitas angeboten werden.



### 3.3 Versorgung der Kinder unter drei Jahren

Mit dem Übergang der Kinder in die Kita öffnet sich die Lebensmittelvielfalt. Dennoch sind einige Nahrungsmittel und Speisen für Kinder in den ersten Lebensjahren noch nicht geeignet.

- Alle **rohen tierischen Lebensmittel** sind für kleine Kinder problematisch. Sie können krankheitsauslösende Keime enthalten, die für die Kleinkinder gefährlich sein können, da deren Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Hierzu gehören: Rohmilch, Rohmilchprodukte (Salami, Mett- und Teewurst, roher Schinken, ...), roher Fisch und rohe Meeresfrüchte (Graved Lachs, Räucherlachs, ...)
- Aus denselben Gründen sollten Kinder im ersten Lebensjahr auch **keinen Honig sowie Ahornsirup** erhalten. Mit Vollendung des ersten Lebensjahres hat sich das Immunsystem des Kindes soweit aufgebaut, dass Honig und Ahornsirup angeboten werden können.
- **Kleine, harte Nahrungsmittel oder Stücke**, an denen sich die Kinder verschlucken können. Die sind z.B. Nüsse, Kerne, kleine Trauben, Heidel- und Johannesbeeren und ähnliche Beeren. Ganze oder nur grob zerkleinerte Nüsse sollten erst mit Vollendung des dritten Lebensjahres angeboten werden, da die Gefahr des Erstickens sehr hoch ist.
- hygienische problematische wie **rohe tierische Lebensmittel**
- **stark gewürzte und gesalzene Speisen**
- **stark Gebratenes und Frittiertes**
- **sehr fettige Lebensmittel und Speisen**
- **blähende Gemüsearten und Hülsenfrüchte** (Vgl. Methfessel u.a. 2016, S. 179f)

Die Empfehlungen für die Auswahl der Lebensmittel sind für ein- bis dreijährige und vier- bis sechsjährige Kinder nahezu gleich. Das bedeutet, dass ein Kleinkind ab dem zweiten Lebensjahr problemlos das Essen in der Kita essen kann. (s.o., S. 182)

#### **Berücksichtigung besonderer Bedürfnisse der Kleinkinder:**

Das gemeinsame Essen ist ein Lernraum für Selbstständigkeit, Sprache, Beziehung und Handlungskompetenz der Kinder. Es ist eine wichtige Schlüsselsituation im Kitaalltag und relevant für die Bindungserfahrungen eines Kindes. Insbesondere für Kinder unter drei Jahren ist die feinfühligte Beantwortung des Hunger- und Durstbedürfnisses für das Bindungserleben relevant. Eine gelassene und zugewandte Grundstimmung der Fachkräfte vor und während des Essens ist bestimmend für eine gelingende Esssituation.

- Je nach Entwicklung der Kinder kann nicht vorausgesetzt werden, dass die Kinder bereits einen „regelbaren“ Hunger haben. Somit wird über die festen Essenszeiten hinaus bei Bedarf auch individuell Essen und Trinken angeboten.
- In der Eingewöhnungszeit können Übergangsobjekte oder auch Essensanteile von Zuhause unterstützen, dass das Kind die Nahrung der Kita annimmt. Bindungsangebote der Erzieherin (Nähe) werden hilfreich eingesetzt.
- Kinder werden altersgemäß beim Tisch decken einbezogen. Der Tisch wird in ansprechender Atmosphäre vorbereitet.
- Die Kinder üben sich in der Kita im Umgang mit Besteck und Trinkgeschirr. Für unter drei jährige Kinder kann bruchsaferes Geschirr eingesetzt werden.

(Auszüge aus: Ergebnisse des Arbeitskreises 0-3 zum Thema „Standards zum Essen in der Krippe“)



### 3.4 Umgang mit Süßigkeiten, besondere Anlässe

Die meisten Kinder essen sehr gerne Süßigkeiten wie Schokoladenriegel, Kekse oder süße Brotaufstriche und bevorzugen süße Getränke. Auch Kinderlebensmittel wie z. B. Kinderjoghurts, Kindermüsliriegel, Kinderfruchtschnitten und alle extra für Kinder beworbenen Lebensmittel sind mit Zucker, Fett und Zusatzstoffen so prall gefüllt, dass auch sie als Süßigkeit mit angesehen werden müssen.

Gegen eine maßvolle Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese sollten in der Regel außerhalb der Kita verzehrt werden. Wenn einige Kinder Süßigkeiten in die Kita mitbringen und andere nicht, können zudem Neid und Streitigkeiten entstehen. Daher ist es uns wichtig, den Umgang mit Süßigkeiten in den Kitas klar zu regeln.

Als Grundlage dazu sehen wir die Empfehlung der DGE:

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

Einige Beispiele:

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 10 Gummibärchen            | 70 Kalorien  |
| 1 Kugel Eis                | 150 Kalorien |
| 1 Kinderjoghurt (100g)     | 50 Kalorien  |
| Salzstangen (25g)          | 90 Kalorien  |
| 1 Fruchtquetschi           | 50 Kalorien  |
| 1 TI Zucker                | 15 Kalorien  |
| 1 kleines Stück Obstkuchen | 160 Kalorien |
| 1 TI Nuss-Nougat-Creme     | 55 Kalorien  |

Unsere Einrichtungen legen Wert auf einen gesunden Umgang mit Zucker und Süßigkeiten zu leben, und geben dieses auch an die Kinder weiter. Es werden überwiegend Lebensmittel angeboten die reich an gesunden Nährstoffen sind wie z.B. Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Milchprodukte... Ab und zu werden auch vollwertige, süße Hauptmahlzeiten in den Speiseplan eingebaut, z. B. ein süßes Dessert, oder es werden Kekse oder Kuchen mit den Kindern gebacken. In dem Fall haben das Küchenpersonal und die pädagogische Fachkraft dieses bewusst im Blick und achten darauf, dass an solchen Tagen der Zucker an anderer Stelle im Laufe des Kitatages eingespart wird.

Auch Geburtstage, Kita-Feste oder christliche Feiertage gehören zum Kitaalltag dazu. Dies sind besondere Anlässe, bei denen der Umgang mit Süßigkeiten von der Einrichtung, im Sinne eines erziehungspartnerschaftlichen Handelns mit den Sorgeberechtigten und Elternvertretern besprochen wird.

#### **Grundsätze:**

- keine Süßigkeiten oder Kinderlebensmittel in der Brotdose
- Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen in Absprache mit dem pädagogischen Personal

## 4. Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und –Ausgabe

Der Gesetzgeber fordert von allen Unternehmen weitreichende Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Kinder in Kindertageseinrichtungen. Die ausgegebenen Speisen müssen von hygienisch einwandfreier Qualität sein. Dazu müssen bei der Umsetzung des Verpflegungsangebotes rechtliche Bestimmungen eingehalten werden (DGE 2013, S.31).

- Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)
- Zusatzstoff-Zulassungsverordnung
- HACCP
- Infektionsschutz
- Rahmenhygieneplan

## 5. Umsetzung von Qualität in Verpflegung und Mahlzeiten

Das Kitawerk orientiert sich in der Qualitätssicherung an das Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2015.

Eine einrichtungsübergreifende Fachkraft für Ernährungsberatung unterstützt die Kitas bei der Umsetzung von Qualität in der Essensversorgung.

In den Kitas sind Verpflegungsbeauftragte benannt.

Durch einen Arbeitskreis, der von einigen Leitungen aus den Kitas besucht wird, gewährleistet Mitbestimmungs- und Mitgestaltungsprozesse.

Die Fachberatung für Pädagogik & Projekte initiiert in regelmäßigen Abständen einen Arbeitskreis für die pädagogischen Fachkräfte. Hierdurch wird ein Forum geschaffen, in dem die Kollegen\*innen sich in Bezug auf die Umsetzung des Verpflegungskonzeptes in den Kitas miteinander austauschen und voneinander profitieren

## 6. Literaturverzeichnis

### **Alsago, Elke in**

was+wie,  
Kinder religionspädagogische begleiten.  
Heft 1/2017  
Verlag Gütersloher Verlagshaus  
Gütersloh 2017

### **AOK Nordwest**

Essen und Trinken in einer gesunden Kita  
- Leitfaden zur Qualitätsentwicklung,  
Ein Kooperationsprojekt im Rahmen von  
„Kitas bewegen“  
Bertelsmann Stiftung 2001 – 2012

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.** DGE- Qualitätsstandard für die  
Verpflegung in Tageseinrichtungen für  
Kinder,  
MKL Druck GmbH & Co. KG  
Bonn 2013
- <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/>  
10.09.2018
- Methfessel, Barbara; Hähn, Kariane;  
Miltner-Jürgensen, Barbara** Essen und Ernährungsbildung in der Kita,  
Entwicklung-Versorgung-Bildung,  
Verlag Kohlhammer,  
Stuttgart 2016
- Mohn, Bina Elisabeth;  
Hebenstreit-Müller, Sabine** Zu Tisch in der Kita,  
Mittagskonzert und Mittagsgesellschaft  
DVD 2,  
Kamera-Ethnographische Studien des  
Pestalozzi-Fröbel-Hauses Berlin  
IWF Wissen Göttingen 2007
- Voss, Anja;  
Viernickel, Susanne** Gute gesunde Kita,  
Bildung und Gesundheit in  
Kindertageseinrichtungen.  
Verlag das Netz  
Weimar 2016

## 7. Impressum

### Herausgeber:

Ev. – Luth. Kitawerk gGmbH, Lübeck  
Bäckerstraße 3-5  
23564 Lübeck

### Erscheinungsdatum:

September 2018  
Überarbeitung Dezember 2019  
Veröffentlichung der 2. Version Januar 2021

**Jede Nutzung der Inhalte bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Ev.- Luth-Kitawerks, Lübeck**