



Ernährungskonzept Naturkita Baumberger Strolche

Bei den Baumberger Strolchen legen wir als Naturkita großen Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die gleichzeitig die Bedürfnisse unserer Kinder unterstützt, ihre Entwicklung fördert und Nachhaltigkeit fokussiert. Unser Ernährungskonzept orientiert sich an den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die uns als wertvoller Orientierungspunkt dienen, während wir gleichzeitig die einzigartige Umgebung und die Prinzipien unserer Naturkita berücksichtigen.

Unser Ernährungskonzept soll eine strukturierte Grundlage für die Planung und Umsetzung von Mahlzeiten und Snacks liefern, ein gesundes Essverhalten fördern und dazu beitragen, ein Bewusstsein für eine ganzhaltige und nachhaltige Ernährung und den Wert von natürlichen Lebensmitteln zu schaffen.

Ein durchdachtes Ernährungskonzept ist in unserer Einrichtung von entscheidender Bedeutung, da es nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden, die soziale Interaktion und die Lernbereitschaft der Kinder positiv beeinflusst.

Die Zubereitung der Mahlzeiten ist als ersichtlicher Lebensraum wichtig für den Kitaalltag. Hier wird Wertschätzung für die Kinder erlebbar und ein Gegengewicht zu reiner Konsumhaltung und Fast Food gesetzt.

Das Essen wird an jedem Tag frisch zubereitet. Unsere Köchin sehen wir als Teammitglied und wichtige Bezugsperson der Kinder.

In unserer Kita "Baumberger Strolche" streben wir als Elterninitiative und Naturkita eine ganzheitliche Ernährungsweise an, die nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder fördert, sondern auch unsere Umwelt berücksichtigt.

Unsere Ernährungsphilosophie basiert dabei auf folgenden Prinzipien:

- Saisonale und regionale Produkte:

Wir bevorzugen Lebensmittel, die aus der Region stammen und entsprechend der Jahreszeit angebaut werden, um die Frische und Qualität zu gewährleisten und die Umweltbelastung durch Transportwege gering zu halten.

- Bevorzugung von frischen, unverarbeiteten oder wenig verarbeiteten Lebensmitteln:

Wir verzichten weitestgehend auf Fertigprodukte mit langen Haltbarkeitszeiten und setzen stattdessen auf frische und naturbelassene Zutaten mit einer hohen Nährstoffdichte, um den Kindern eine gesunde Ernährung zu ermöglichen. Zudem möchten wir übermäßige Verpackungen vermeiden und setzen auf umweltfreundliche



Alternativen, um Plastikmüllberge zu vermeiden und einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Bei der Erstellung des Speisplanes wird auf eine bewusste Ernährung geachtet, das bedeutet für uns ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten mit wenig Fleischanteil. Aus verschiedenen Gründen verzichten wir meist auf Schweinefleisch

- Inklusion bei Mahlzeiten:

Als Kita streben wir Inklusion an. Deswegen berücksichtigen wir die kulturellen Hintergründe und Vorlieben sowie gesundheitliche Besonderheiten unserer Kinder und bieten eine Vielfalt an Gerichten an, die verschiedene kulturelle Einflüsse und medizinische Faktoren berücksichtigen.

- Fair gehandelte Produkte:

Wir unterstützen den fairen Handel und achten darauf, möglichst Produkte zu verwenden, die unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt wurden und keine negativen Auswirkungen auf Mensch und Umwelt haben.

- Partizipation der Kinder:

Wir ermutigen die Kinder dazu, aktiv an der Auswahl bzw. an der Zubereitung von Mahlzeiten teilzunehmen und ihre Vorlieben und Wünsche einzubringen, um sie zu einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln heranzuführen.

- Familiäre Mahlzeiten:

Wir legen Wert darauf, dass die Mahlzeiten in einer familiären Atmosphäre eingenommen werden, um das gemeinsame Essen zu fördern und den sozialen Zusammenhalt beispielsweise durch Gespräche am Mittagstisch zu stärken.

Mahlzeiten

Frühstück

“Ein gesundes Frühstück gibt Kindern die Energie, um die Welt zu entdecken und zu erobern.“ Autor unbekannt

Das Frühstück und der Frühstückstisch werden in der Kita vorbereitet und gestellt. Wir bei den Baumberger Strolchen legen großen Wert auf eine familiäre Atmosphäre. Die Kinder in der Kita haben innerhalb einer bestimmten Zeit die Freiheit selbst zu entscheiden, wann sie ihr Frühstück einnehmen möchten.

Ab ca. 3 Jahren, mit besonderem Fokus ab Fasanenzeit (Ü3-Gruppe) schmieren oder belegen die Kinder selbstständig ihr Brot, erhalten jedoch die benötigte Unterstützung, wenn sie darum bitten.



Nach dem Essen sind die Kinder, je nach Entwicklungsstand und Alter, aktiv in den Ablauf eingebunden. Sie räumen selbstständig ihr Geschirr auf den Essenswagen und wenden sich im Anschluss spielerischen Aktivitäten zu. Hier wird in allen Belangen individuell auf den Entwicklungsstand jedes Kindes eingegangen und bei Bedarf Hilfestellung geleistet.

Montags und mittwochs gibt es Brot mit verschiedenen Belägen (vegetarisch/zuckerarm). Zum Wochenabschluss am Freitag wird das Frühstück mit frischen Brötchen und Eiern bereichert. Dienstags und donnerstags erfreuen sich die Kinder an leckerem Müsli (ohne Zuckerzusätze).

Das Mittagessen

Das Mittagessen besteht immer aus mehreren Komponenten und in der Regel aus Vorspeise (Salat, Rohkost ...) und Hauptspeise. Zweimal in der Woche gibt es selbstgemachtes zuckerfreies Eis zum Nachtisch und an Geburtstagen unseren Geburtstagskuchen.

Mittagessen bei den Küken:

Die jüngeren Kinder, unsere Küken, werden beim Auftragen der verschiedenen Komponenten von den pädagogischen Fachkräften unterstützt, indem das Essen nach individuellen Wünschen nach genauen Nachfragen auf die Teller gegeben wird. Den kleinsten Kindern wird das Essen, so lange wie nötig angereicht.

Auch die Küken essen aus Porzellanschälchen und trinken aus Gläsern, um einen umweltfreundlichen und kindgerechten Umgang mit Materialien zu fördern. Kinder, die vor der Mittagszeit eingeschlafen sind, essen später, womit den individuellen Bedürfnissen der Kinder Rechnung getragen wird.

Zu Beginn des Mittagessens gibt es als festes Ritual einen Tischspruch, der die Gemeinschaft stärkt und den Beginn des Essens markiert.

Mittagessen bei den Fasanen:

Die älteren Kinder in der Gruppe der „Fasanen“ zeichnet sich durch eine größere und sich entwickelnde Selbstständigkeit aus. Hier decken die Kinder im Rahmen des „Tischdienstes“ selbst den Tisch und nehmen sich auch eigenständig das Essen. Nach der Hauptmahlzeit stehen die Kinder auf, räumen ihr Geschirr auf einen bereitgestellten Wagen und gehen selbstständig Zähneputzen.

Die Kinder haben hier die freie Platzwahl, essen jedoch immer im gleichen Raum. Als Getränk wird Wasser sowohl mit als auch ohne Sprudel angeboten.



Bei den Fasanen variiert der Tischspruch und wird von der jeweiligen Fachkraft in Abstimmung mit den Kindern festgelegt. Dies fördert die soziale Kompetenz und die Eigenverantwortlichkeit der älteren Kinder.

Dienstags und donnerstags gibt es Nachtisch für alle Kinder. Dieser besteht aus selbstgemachtem, gesundem Eis ohne Zuckerzusätze.

Zusammenfassend ermöglicht unser Mittagessen in der Kita sowohl die Förderung der Selbstständigkeit als auch die Gewährleistung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die sich positiv auf die Entwicklung der Kinder in allen Altersgruppen auswirkt.

Die Kinder werden in ihrer Meinung und in ihren Vorlieben altersentsprechend in die Planung mit einbezogen. Aktuell findet dies in täglichen Gesprächen und alltäglichen Kontakten statt.

Zwischenmahlzeiten

An einem gewöhnlichen Kita-Tag gibt es zum Frühstück und Mittagessen zwei weitere Zwischenmahlzeiten: Vitamine gegen 10 Uhr und die Brotzeit gegen 15 Uhr.

Vitamine

Gegen 10 Uhr wird den Kindern beider Gruppen Obst und Gemüse angeboten, wobei wir rundes Essen wie Kirschtomaten und Trauben bei den Küken (U3-Bereich) stets klein schneiden, um die Gefahr des Verschluckens oder Erstickens zu minimieren. Diese Mahlzeit ist allen Kindern unter dem Begriff "Vitamine" bekannt. Wenn die Gruppen während dieser Zeit draußen oder im Wald unterwegs sind, werden die Vitamine dort eingenommen.

Brotzeit

Die Brotzeit um 15:00 Uhr ist ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Programms und ermöglicht den Kindern, Energie für den Rest des Tages zu tanken. Um eine ungestörte Mahlzeit zu garantieren, soll vom Abholen während der Brotzeit, zwischen 15 Uhr und 15:30 Uhr abgesehen werden. Dieser ruhige Rahmen hilft den Kindern, sich auf das Essen zu konzentrieren und eine entspannte Atmosphäre zu genießen.

Die Brotzeit besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Nahrungsmitteln, die den Kindern Vitamine und Nährstoffe liefern:

- Ergänzt wird die Mahlzeit durch verschiedene Brotsorten, die mit einer Auswahl an Käse und vegetarischen Aufstrichen serviert werden.



- Zusätzlich gibt es, wenn vorhanden, übriggebliebenes vom Mittagessen, welches sorgfältig aufbewahrt und wiederverwertet wird, um Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken.

Diese Mahlzeit findet in den Räumlichkeiten der Fasane statt und wird von den jüngeren Küken und den älteren Fasanen gemeinsam eingenommen, was das Gemeinschaftsgefühl der verschiedenen Altersgruppen unterstützt.

Essenssituation/Atmosphäre

Im Zentrum unseres Ernährungskonzeptes steht eine positive und entwicklungsgerechte Esskultur. Um eine vertraute und familiäre Atmosphäre zu schaffen, essen die Kinder in Gruppen von etwa acht Personen an einem Tisch. Dies fördert nicht nur die sozialen Interaktionen, sondern ermöglicht auch eine gezielte Sprachförderung, da Gespräche ausschließlich mit Personen am eigenen Tisch geführt werden.

Für die jüngeren Kinder, unsere "Küken", ist das Matschen und Essen mit den Händen bis zu einem gewissen Punkt erlaubt. Dieses unterstützt die sensorische Entwicklung und die Feinmotorik. Je nach individuellem Entwicklungsstand kann dies jedoch variieren. Bei den älteren Kindern, den "Fasanen", legen wir Wert darauf, dass das Essen mit Besteck erfolgt, um altersangemessene Essgewohnheiten und Geschicklichkeit zu fördern.

Der Raum und die Tische sind ansprechend und kindgerecht gestaltet. Ziel ist es, dass die Kinder diverse Fertigkeiten üben und erlangen, wobei die Freude am gemeinsamen Essen stets im Vordergrund steht. Unser Ansatz ist es, die Kinder dabei zu unterstützen, selbstständige und bewusste Essgewohnheiten zu entwickeln, die eine gesunde Lebensweise fördern. Ebenso sollen die Kinder durch eigenständige Entscheidungen bezüglich des eigenen Hungergefühls ein ausgeprägtes Körpergefühl entwickeln.

Umgang mit Süßigkeiten

In unserer Kindertagesstätte legen wir großen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung der Kinder. Die Vorliebe vieler Kinder für Süßigkeiten und süße Getränke ist uns bewusst.

Um das Wohlbefinden und eine ausgewogene Ernährung der Kinder zu fördern, bitten wir darum, von mitgebrachten Süßigkeiten in unserer Kita abzusehen. Dies unterstützt nicht nur die gesundheitliche Entwicklung jedes einzelnen Kindes, sondern fördert auch ein gemeinschaftliches Verständnis für gesunde Essgewohnheiten.



Ein besonderes Highlight im Kita-Jahr ist der Geburtstag jedes Kindes. An diesem besonderen Tag backt ... unsere Köchin einen leckeren Kuchen, den wir gemeinsam in der Gruppe genießen. Dies stärkt die Gemeinschaft und macht den Tag für das Geburtstagskind unvergesslich.

Feiern, Feste, Veranstaltungen

Am Geburtstag darf sich das Geburtstagskind ein Wunschessen aussuchen, welches es zum Mittagessen gibt. Außerdem gibt es einen Geburtstagskuchen, welcher, wenn möglich, mit dem Kind gemeinsam verziert und von allen verspeist wird. So vermeiden wir „Süßigkeitenwettbewerbe“ und können allen Kindern eine wertschätzende, aber gleichbehandelnde Besonderheit anbieten. Auch die Geburtstage der Erzieher*innen werden mit einem selbstgebackenen Kuchen gefeiert.

Wiederkehrende Feste und Aktionen, wie das Schlaffest, die Karnevalsfeier, Adventsrunden, das Zuckerfest oder Abschlussfeiern prägen das Kindergartenjahr und bieten allen Beteiligten die Möglichkeiten, verschiedene Speisen mitzubringen. Hierzu tragen alle Eltern in einer Liste ein, was wann und von wem mitgebracht wird. Bei Festen oder besonderen Aktionen gibt es zu diesen speziellen Anlässen als Ausnahmen dann auch beispielsweise Kekse, Kakao oder Kinderpunsch.

Kulturspezifische Essgewohnheiten, Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten

In unserer Kita legen wir großen Wert auf Inklusion und möchten daher ein Ernährungskonzept bieten, dass die Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegelt und auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder eingeht. Dabei orientieren wir uns an einer vegetarischen Ernährungsweise. Diese Entscheidung tragen wir, um eine breite Akzeptanz unter den verschiedenen kultur- und religionsbedingten Ernährungsgewohnheiten zu gewährleisten.

Wir achten zudem darauf, in unseren Speisen Gelatine oder ähnliche versteckte tierische Produkte zu vermeiden. Auch wenn wir keine spezifisch koschere Küche anbieten, bemühen wir uns, eine breite Palette an kultursensiblen Gerichten bereitzustellen.

Ein wesentlicher Bestandteil unseres Konzepts ist auch der verantwortungsvolle Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien. Hierbei nehmen wir die gesundheitlichen Anforderungen der Kinder ernst und passen unser Speisenangebot entsprechend an. Die Eltern sind herzlich eingeladen, uns über Einschränkungen oder Allergien ihrer Kinder zu informieren. Ein ärztliches Attest und eine detaillierte Auskunft der Eltern hilft uns dabei sicherzustellen, dass jedes Kind unbeschwert an Mahlzeiten teilnehmen kann.



Unser Ziel ist es, durch unser Ernährungsprogramm nicht nur gesunde, sondern auch kulturell inklusive Mahlzeiten zu schaffen, die alle Kinder gleichermaßen genießen können.

Partizipation

Die Partizipation der Kinder ist uns besonders wichtig. Deswegen haben die Kinder die Gelegenheit, in altersentsprechender Form ihre Meinung zum Mittagessen abzugeben.

Für die Kinder hängt auch ein bebildeter Wochen-Speiseplan aus.