

Konzept Gesunde Ernährung in der Kindertagesstätte Sonnenblume



*„Man soll dem Leib etwas
Gutes bieten, damit die Seele
Lust hat, darin zu wohnen!“*

Caritas Kindertagesstätte
„Sonnenblume“
Witzheldener Straße 7
51399 Burscheid
☎ 02174/5213
☎ 02174/498167

Email: kita-sonnenblume@caritas-rheinberg.de
<http://www.burscheid-sonnenblume.de>

Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT	3
2	ERNÄHRUNG... ..	3
2.1	... ALS LEBENSGRUNDLAGE.....	3
2.2	... IM WANDEL DER ZEIT.....	4
2.3	... HEUTZUTAGE	4
2.3.1	Essgewohnheiten.....	4
2.3.2	Übergewicht	5
2.3.3	Kinder und Übergewicht.....	5
3	WAS BEDEUTET GESUNDE ERNÄHRUNG UND WER GIBT DIESE VOR?	7
3.1	DIE DGE – DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V.	7
3.2	DEFINITION „GESUNDE ERNÄHRUNG“	8
3.3	DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.....	8
4	GESUNDHEITSBEWUSSTE ERZIEHUNG IN DER KITA SONNENBLUME	11
4.1	UNSER ANSPRUCH	11
4.2	UNSERE ZIELE - ZIELE DIESES KONZEPTE.....	11
5	WAS BEDEUTET DIES NUN KONKRET FÜR UNSERE SONNENBLUME?	12
5.1	UNSER TRÄGER, DER CARITASVERBAND FÜR DEN RHEINISCH-BERGISCHEN KREIS E. V.	12
5.2	ZUR SITUATION DER KINDER IN DER „SONNENBLUME“	12
5.3	ESSENSITUATION UND TISCHKULTUR	13
5.4	WIR KOCHEN DAS MITTAGESSEN SELBST.....	15
5.5	UNSERE LIEFERANTEN.....	16
5.6	UNSER SPEISEPLAN	17
5.7	GETRÄNKE.....	17
6	UNSERE MAHLZEITEN	18
6.1	FRÜHSTÜCK	18
6.2	MITTAGESSEN.....	19
6.2.1	Kinder nicht zum Essen zwingen.....	22
6.2.2	Speiseplangestaltung und Mitbestimmung der Kinder	22
6.3	MITTAGSSNACK.....	24
7	PROJEKTE.....	25
7.1	DAS GEMEINSAME FRÜHSTÜCK	25
7.2	OFFENER KORB – OBST FÜR ALLE.....	25
7.3	KINDER-KNIGGE	28
7.4	PROJEKT NACHHALTIGE ERNÄHRUNG	28
7.5	GENUSSBOTSCHAFTER – SARAH WIENER STIFTUNG.....	31
7.6	BARMER-KRANKENKASSE – PROJEKT	35
7.7	IKK CLASSIC – „DIE KLEINEN STARK MACHEN. GEMEINSAM FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT“.....	36
7.8	MÜLLFREIES FRÜHSTÜCK.....	41
7.9	DAS REZEPTEBUCH DER KINDERTAGESSTÄTTE SONNENBLUME FÜR DIE VORSCHUL-KINDER.....	42
8	BUCHTITEL IN UNSERER BIBLIOTHEK	43
9	SCHLUSSWORT.....	44
10	LITERATURVERWEISE	45
11	ANLAGEN	46
11.1	GESUNDE BROTDOSE – EMPFEHLUNG DER IKK CLASSIC.....	46
11.2	KRITERIENBOGEN PROJEKT „KINDER-KNIGGE“	48
11.3	URKUNDE PROJEKT KINDER-KNIGGE.....	50

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Dokument die männliche Anrede bei Erziehern und Mitarbeitern.

Stand: Mai 2024

1 Vorwort

Kinder, kommt nörgeln, das Essen ist fertig!

Gesundes Essen für Kinder – Mission Impossible?

Wer kennt sie nicht, solche abschreckenden Geschichten wie die vom Suppenkasper, der partout nicht essen wollte, oder auch Nörgeleien am Esstisch, weil die zubereitete Speise nicht gefällt und mundet. Jeder, der schon einmal Kinder oder auch Erwachsene bekocht hat, wird dies erlebt haben.

Gerade bei vielen Kindern ist es eine große Herausforderung, sie für gesundes Essen zu begeistern. Doch was ist gesundes Essen? Und wer gibt dies vor?

Und wie kann man es schaffen, Kinder zu motivieren, doch einmal Zutaten zu probieren, die sie gar nicht kennen oder vielleicht nicht ganz so gern mögen?

Dieses Thema möchten wir in diesem Konzept behandeln und unsere pädagogische Arbeit und Erfahrungen im Bereich „gesunde Ernährung“ in unserer Kindertagesstätte Sonnenblume mit anderen teilen.

2 Ernährung...

2.1 ... als Lebensgrundlage

Essen und Trinken ist die Lebensgrundlage aller Menschen. Wie traurig daher zu wissen, dass die Geschichte der Menschheit seit jeher ein Kampf gegen Hunger ist. Klimatische Verhältnisse, ungleiche Verteilung, Ausbeutung, Armut und Mangel spielen hierbei eine große Rolle. Fast jede Generation litt an Lebensmittelknappheit und Hungersnöten.

Weltweit leiden 690 Millionen Menschen unter Hunger. Das bedeutet: Jeder elfte Mensch hat nicht genug zu essen. Vor allem trifft dies Menschen in Entwicklungsländern.

Auf der anderen Seite leben die Menschen in Industriestaaten, auch was Lebensmittel angeht, im totalen Überfluss.

Dieser Umstand sollte mit den Kindern thematisiert werden, um die Lebensmittelverschwendung und die Dankbarkeit und den Respekt vor unserer Lebensgrundlage aufzubauen und zu erhalten.

2.2 ... im Wandel der Zeit

Wachsender Wohlstand, industrielle Massenproduktion von Lebensmitteln, sich wandelnde Arbeitswelten und eine globalisierte Wirtschaft veränderten die Essgewohnheiten der Menschen im 20. Jahrhundert tiefgreifend.

Noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts war es wichtig, dass Gerichte viel Energie für die schwere Arbeit in der Landwirtschaft mit sich brachten. Man baute selbst Kartoffeln und Gemüse an, hatte evtl. etwas Vieh, aß eher einseitig und hatte zudem nicht viele Mittel und Geld zur Verfügung, um abwechslungsreich zu essen. Essen war Mittel zum Zweck, man dachte noch nicht an „gesunde Ernährung“.

Erst im Laufe des letzten Jahrhunderts bewirkten die Erkenntnisse in der Ernährungsforschung und darauf aufbauende Empfehlungen, dass der Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Gesundheit stetig deutlicher ins Bewusstsein rückte und das Alltagsleben zunehmend beeinflusste.

Erst seit Ende der 1970er Jahre wurden von verschiedenen staatlichen Fachinstituten Ernährungsempfehlungen veröffentlicht.

Doch mit immer mehr Erkenntnissen und auch Auswahlmöglichkeiten wuchs auch die Unsicherheit darüber, wie man sich „richtig“ ernährt.

2.3 ... heutzutage

Heute können wir – wenn auch längst nicht überall auf der Welt – zumindest in weiten Teilen der Erde aus einem riesigen Angebot an Nahrungsmitteln wählen. Dabei haben wir, gerade in westlichen Ländern, hohe Ansprüche: Essen soll lecker sein und satt machen, gesund und qualitativ hochwertig sein und gleichzeitig günstig. Denn Ernährung ist für uns nicht mehr nur die Befriedigung eines Grundbedürfnisses, Ernährung sorgt für Gesundheit und Wohlbefinden. Und stiftet ebenso Identität.

Idealerweise...

- ... darf **Essen** heutzutage nicht viel kosten
- ... muss schnell gehen
- ... muss gesund sein
- ... soll abwechslungsreich sein
- ... soll attraktiv aussehen und gut schmecken

2.3.1 Essgewohnheiten

Gleichzeitig nimmt die Bedeutung von Essen als soziales Ereignis ab. Beide Elternteile gehen heutzutage arbeiten, gemeinsames Kochen und Essen wird weniger. Unsere flexibilisierte Arbeit richtet sich nicht mehr nach dem Essen, sondern das Essen nach der Arbeit.

Die Folge: Snackification, viel „Essen to go“ und verarbeitete Fertiggerichte. Dadurch haben wir heutzutage mit einer Vielzahl ernährungsbedingter Probleme wie Übergewicht oder Vitaminmangel zu kämpfen – und dass, obwohl uns eigentlich alle Möglichkeiten zur Verfügung stehen, uns bewusst und gesund zu ernähren.

Mahlzeiten werden übereilt, zwischendurch oder vor dem Fernseher eingenommen. Kaum mehr passt ein gemeinsames Essen am Tisch in unseren schnelllebigen Alltag. Hier ist es unsere Aufgabe, den Kindern von klein auf ein Vorbild zu sein und ihnen gesunde Essgewohnheiten auf den Weg mit zu geben.

2.3.2 Übergewicht

Der Anteil der übergewichtigen Menschen an der Bevölkerung hat sich in den letzten 40 Jahren fast verdoppelt.

Neben genetischen Veranlagungen und falscher Ernährung spielen auch gesellschaftliche Faktoren eine Rolle: Große soziale Unterschiede zwischen Arm und Reich begünstigen Adipositas. Aber auch Unwissenheit und Unsicherheiten in der Ernährungserziehung legen hier bereits Grundsteine. Eine gesunde Ernährungserziehung kann also eine präventive Auswirkung auf gesundheitliche Schäden durch starkes Übergewicht haben.

2.3.3 Kinder und Übergewicht

Die Zahl übergewichtiger und extrem übergewichtiger Kinder hat in den vergangenen Jahrzehnten weltweit drastisch zugenommen. 124 Millionen Fünf- bis 19-Jährige sind adipös, also fettleibig, weitere 213 Millionen übergewichtig. 1975 waren es nur etwa 11 Millionen.

Damit hat sich die Zahl der Kinder, die viel zu schwer für ihre Körpergröße sind, in den letzten vierzig Jahren weltweit mehr als verzehnfacht.

In Deutschland ist in den letzten 20 Jahren die Zahl übergewichtiger Kinder stark angestiegen. Mittlerweile ist jedes fünfte Kind übergewichtig. Und aus übergewichtigen Kindern werden häufig übergewichtige Erwachsene.

<https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-uebergewicht>

Ursachen

Die Ursachen für Übergewicht sind vielfältig. Das Spektrum reicht von der Genetik bis zu veränderten Lebens- und Essgewohnheiten. Dabei spielen auch die bereits oben genannten neuen Essgewohnheiten der Gesellschaft eine wesentliche Rolle.

Dazu kommt Bewegungsmangel und erhöhter Medienkonsum. Eltern chauffieren ihre Kinder mit dem Auto, Aufzüge und Rolltreppen nehmen den Menschen das Laufen ab.

Kinder und Jugendliche, die schon zu Übergewicht neigen, sitzen gerne stundenlang allein vor dem Fernseher oder Computer und naschen Fett- und Zuckerhaltiges.

Aber auch Unsicherheiten in der Ernährung oder Unwissenheit über Inhaltsstoffe und deren empfohlenen Richtwerte spielen eine Rolle. So sind besonders Softdrinks wie Limonade oder Cola problematisch. Was viele Eltern nicht wissen: Diese Getränke bestehen zu zehn Prozent aus Zucker. In einer Literflasche Cola sind etwa 37 Stück Zucker versteckt.

Ist das nun viel? Oder darf mein Kind das, da es ja noch wächst und die Energie braucht?

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/AdiMon_Infobroschuere.pdf?__blob=publicationFile

Fazit:

Mangelnde Bewegung und die falsche Ernährung sowie zuckerhaltige Getränke sind hauptsächlich verantwortlich für Übergewicht bei Kindern.

Folgen von Übergewicht bei Kindern:

Die gesundheitlichen Folgen gleichen im Wesentlichen jenen wie auch bei Erwachsenen.

Zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Herzinfarkt
- Knie- und Rückenprobleme
- Gelenkschmerzen
- Schlafapnoe, Müdigkeit
- Hautveränderungen (Acanthosis)
- bei Mädchen Zyklusstörungen und vermehrte Behaarung
- einige Krebsarten

sowie

- Kurzatmigkeit und schlechte Belastbarkeit
- schlechtes Selbstwertgefühl
- Mobbing
- Antriebslosigkeit
- Depression

3 Was bedeutet gesunde Ernährung und wer gibt diese vor?

3.1 Die DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. ist eine unabhängige wissenschaftliche deutsche Fachgesellschaft in der Rechtsform eines gemeinnützigen eingetragenen Vereins mit Sitz in Bonn und sicherlich die wichtigste Organisation in Deutschland beim Thema gesunder Ernährung.

Durch Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und -erziehung fördert sie die vollwertige Ernährung, sichert deren Qualität und leistet dadurch einen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung. Ebenso wertet sie Publikationen ernährungswissenschaftlicher Forschung aus und passt kontinuierlich ihre Empfehlungen den aktuellen Standards an.

Die DGE empfiehlt den Deutschen bereits seit 1956, was und wie viel sie essen sollen.

Darüber hinaus gibt es noch einige weitere Organisationen, die sich mit dem Thema Kinderernährung beschäftigen und Empfehlungen aussprechen:

- Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS)
 - Bremer Checkliste
 - https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer_Checkliste_2018.pdf
- Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)
 - optiMIX-Konzept
 - https://www.bfr.bund.de/cm/343/iss_damit_du_gross_wirst_das_optimix_ernaehrungskonzept.pdf
 - Die optimierte Mischkost optimiX® ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.
- Forschungsdepartment für Kinderernährung in Bochum
 - <https://www.fke-shop.de/das-neue-fke/>

Laut der Studie „Verpflegung in Kindertageseinrichtungen“ (VeKiTa), die im Jahr 2016 veröffentlicht wurde, orientieren sich 41% der Kindertageseinrichtungen an externen Qualitätsstandards für die Verpflegung.

Am häufigsten bildet der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Basis für die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten.

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/AdiMon_Infobroschuere.pdf?__blob=publicationFile

3.2 Definition „Gesunde Ernährung“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) informierte im Jahr 1955: "Eine vollwertige Ernährung ist im wissenschaftlichen Sinne eine Ernährung, in der alle notwendigen Bestandteile in ausreichender Menge enthalten sind und durch die der menschliche Energiebedarf hinreichend gedeckt wird."

D. h. eine gesunde Ernährung ist eine Ernährung, die die allgemeine Gesundheit erhält oder verbessert. Eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit essenziellen Nährstoffen: Flüssigkeit, Makronährstoffen, Mikronährstoffen und ausreichender Nahrungsenergie.

Nun gelten heutzutage laut DGE folgende Grundregeln für eine gesunde Ernährung und Lebensweise:

- 3 x Gemüse und 2 x Obst pro Tag, ebenso Hülsenfrüchte
- Vollkorn bei Getreideprodukten wegen erhöhter Nährstoffe
- Milchprodukte täglich als Protein-Quelle
- Fisch und Fleisch in Maßen
Fisch 1 – 2 x pro Woche, Fleisch 300 bis 600 g pro Woche
- Pflanzliche Fette wegen der Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E
- Viel Wasser trinken, mindestens 1,5 Liter täglich
- Zucker und Salz reduzieren
- Langsam essen
- Täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung

Diese werden immer wieder nach den neusten Erkenntnissen angepasst und überdacht.

3.3 Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide ist eine pyramidenförmige Ernährungsempfehlung, in der die relativen Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert sind, die für eine gesunde Ernährung des Menschen empfohlen werden. Auf Basis der Pyramide sind die mengenmäßig zu bevorzugenden, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen, so dass das ungefähre Verhältnis augenfällig dargestellt wird.



Heute:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, möglichst frisch und nur kurz gegart. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte sowie (ungesalzene) Nüsse.

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- enthalten wenig Kalorien
- sind reich an Nährstoffen
- haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

TIERISCHE LEBENSMITTEL

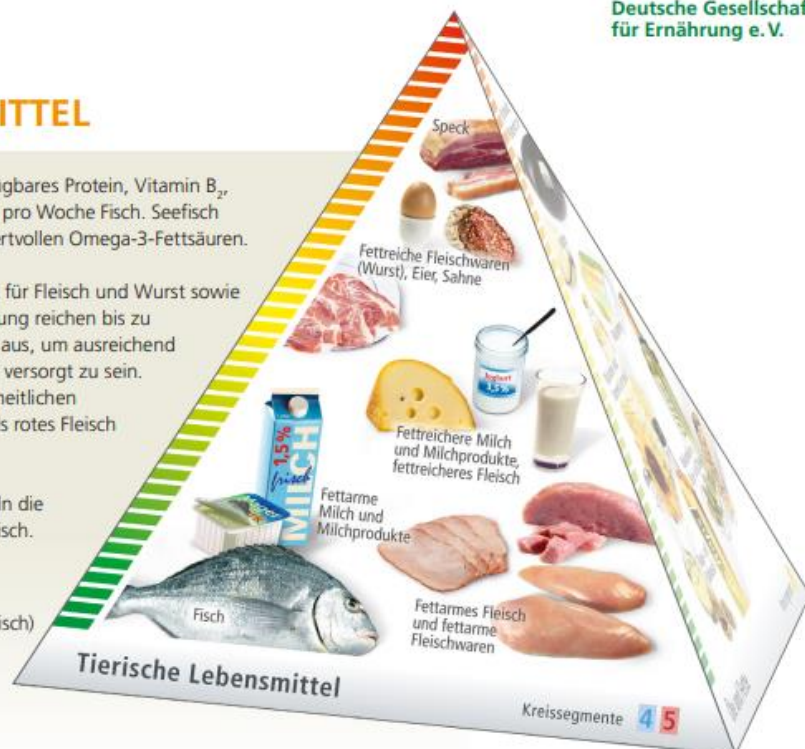
Milch und Milchprodukte, liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂, Vitamin A und Calcium. Essen Sie 1–2 mal pro Woche Fisch. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Kleine Mengen und nicht täglich – das gilt für Fleisch und Wurst sowie Eier. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung reichen bis zu 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche aus, um ausreichend mit Protein, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt zu sein. Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (z. B. Rind und Schwein).

Bevorzugen Sie bei tierischen Lebensmitteln die fettarmen Varianten, mit Ausnahme von Fisch.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- enthalten wenig Fett (Ausnahme fetter Fisch)
- haben eine gute Fettqualität (Omega-3-Fettsäuren im Fisch)
- liefern viele Nährstoffe (z. B. Calcium und Eisen)



ÖLE UND FETTE

Öle und Fette enthalten viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Bei dem geringen Mengenanteil von Ölen und Fetten in einer vollwertigen Ernährung ist eine optimale Auswahl von besonderer Bedeutung. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- haben eine günstige Fettsäurenkombination
- enthalten wenig Cholesterin und trans-Fettsäuren
- sind in der Küche vielseitig einsetzbar



GETRÄNKE

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

EMPFEHLENSWERTE GETRÄNKE

- sind kalorienarm
- enthalten keine anregenden Substanzen, zugesetzten Zucker und Süßungsmittel



4 Gesundheitsbewusste Erziehung in der Kita Sonnenblume

4.1 Unser Anspruch

Der Grundstein für eine gesunde Lebensweise wird im Kindesalter gelegt. Kinder werden durch Erziehung geprägt und lernen am Vorbild, genauso ist dies beim Thema Ernährung der Fall. Das Bewusstsein für Auswahl und Qualität der Nahrungsmittel und für die Esskultur werden maßgeblich zu Hause und ebenso stark von der Kita und in der Schule bei der Übermittagsbetreuung mitbestimmt.

In unserer Kindertagesstätte Sonnenblume nehmen über 100 Kinder drei Mahlzeiten, also das Frühstück, das Mittagessen sowie den Nachmittagssnack bei uns ein. Hier sind wir in der großen Verantwortung, den Kindern eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise vorzuleben.

Unsere Haltung als Pädagogen ist hierbei ein sehr wichtiger Bestandteil in der Betreuung der uns anvertrauten Kinder.

Unser Anspruch ist nun wie folgt, das Essen der Kinder soll:

- frisch gekocht
- möglichst regional
- lebensweltorientiert
- lecker
- abwechslungsreich
- ganzheitlich
- kindgerecht
- ansprechend

sein. Dies ist eine große Herausforderung, welcher wir uns täglich stellen. Aber auch das Ambiente und die Esskultur sollen gesund sein. Unser Anspruch an uns bezieht sich also nicht nur auf das „Was“, sondern auch auf „Wo“, „Wie“ und „Warum“ wird gegessen.

Du bist, was du isst!

4.2 Unsere Ziele - Ziele dieses Konzeptes

Wenn wir beobachten, dass immer mehr Kinder von Übergewicht betroffen sind und sich diese Neigung oft bis ins Erwachsenenalter durchzieht, haben wir als Einrichtung einen deutlichen Auftrag – nämlich die Kinder zu einer gesunden Ernährung zu erziehen.

Die Hinführung zur gesunden Ernährung, die Wichtigkeit und die Bedeutung des ausgewogenen Essens verstehen wir als Kernaufgabe unseres pädagogischen Handelns.

Durch unser pädagogisches Handeln und unsere eigene, innere Haltung zum Thema Ernährung vermitteln wir den Kindern dabei grundlegende Werte und Regeln. Durch die Befürwortung von gesundem und nachhaltigem Essen dienen wir als Vorbild und vermitteln den Kindern bereits frühzeitig eine wertvolle Grundhaltung gegenüber der Ernährung - und auch Müllproduktion.

Wir sind uns der Verantwortung bewusst, dass unsere Erziehung diesbezüglich ein wichtiger und bedeutsamer Baustein ist, der ein lebenslanges Essverhalten teilweise prägen kann.

Unsere Ziele in Stichpunkten:

- Den Kindern Grundwissen über gesunde Ernährung vermitteln
- Gesunde Essgewohnheiten etablieren
- Bewusstsein für Verschwendung schaffen, um diese einzudämmen
- respektvolle und nachhaltige Ernährung fördern
- Zugang zu gesunden Lebensmitteln für ALLE Kinder ermöglichen
- Alternativen aufzeigen (z. B. selbst angepflanzte Lebensmittel)
- Interesse für hauswirtschaftliche Tätigkeiten wecken
- Eine gesunde Beziehung zur Thematik Ernährung erschaffen
- Das gewonnene Wissen durch die Kinder als Multiplikatoren in die Gesellschaft zu tragen

5 Was bedeutet dies nun konkret für unsere Sonnenblume?

5.1 Unser Träger, Der Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e. V.

Der Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e. V. richtet sich mit seinen Angeboten von Beratung, Begleitung und Unterstützung an junge und alte Menschen, an Alleinstehende und Familien.

Die Caritas Kindertagesstätten sind als inklusiv, integrativ und heilpädagogisch geführte Einrichtungen eine wichtige Betreuungsform für beeinträchtigte und behinderte Kinder, für Familien aus bildungsfernen Schichten sowie Kinder mit Migrationshintergrund.

5.2 Zur Situation der Kinder in der „Sonnenblume“

In der Caritas Kindertagesstätte „Sonnenblume“ nimmt der Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund, Kindern mit Beeinträchtigungen und benachteiligten Kindern ständig zu.

Bei uns werden 109 Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren, davon 6 Kinder mit einer Behinderung oder von einer Behinderung bedroht, gebildet, erzogen und betreut. Der Grundgedanke der Integration prägt unser pädagogisches Arbeiten und Handeln. Die Ganztagsbetreuung ist ein ausgewiesener Schwerpunkt unserer pädagogischen Arbeit.

Für viele der von uns begleiteten und betreuten Kinder aus sozial benachteiligten Familien, stellt gesunde Ernährung keine Selbstverständlichkeit dar und häufig sind finanzielle Ressourcen dafür nicht im gewünschten Maße vorhanden.

Der gesellschaftliche Wandel sowie die vielfältigen Formen von Familien- und Lebensgemeinschaften sind unter anderem dafür verantwortlich, dass viele der uns anvertrauten Kinder ein Betreuungs- und Erziehungsangebot sowie Bildungsangebot von neun Stunden täglich und mehr in Anspruch nehmen. Das heißt: Tendenziell verbringen immer mehr Kinder immer mehr Zeit in der Kita.

Aus dieser Entwicklung heraus ergibt sich für uns die besondere Verpflichtung einer qualitativ anspruchsvollen Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsarbeit.

5.3 Essenssituation und Tischkultur

Eine gesundheitsbewusste Erziehung spiegelt sich bei uns vor allem auch bei den Essenssituationen wider.

Morgens haben die Kinder die Möglichkeit, ihr Frühstück, welches sie von zuhause mitgebracht haben, in der Einrichtung zu essen. Nachmittags wird ein kalter Snack angeboten, den die Einrichtung täglich bereitstellt.

Ferner gehört es im Kindergarten zu unseren Aufgaben und Pflichten, dafür verbindlich Sorge zu tragen, dass die uns über die Mittagszeit hinaus anvertrauten Kinder täglich eine warme Mahlzeit erhalten.

Die Mittagszeit ist dabei nicht isoliert von den übrigen Bildungs- und Erziehungsbereichen zu sehen. Gleichfalls unter Berücksichtigung der ästhetischen Erziehung und dem Erwerb von Schlüsselkompetenzen zeigen sich hier vielfältige Lernwege auf.

Wir schaffen eine Tagesstruktur, in der die Kinder täglich ausreichend Raum und Zeit haben, in einer gemeinschaftlichen und angenehmen Atmosphäre zu frühstücken, Mittag zu essen und zu snacken. Während des Mittagessens und des Snacks sind pädagogische Kräfte anwesend, die die Essenssituationen verantwortlich gestalten und anleiten. Das Frühstück findet begleitend zum Gruppenalltag statt.

Wie auch in allen anderen Bereichen des pädagogischen Handelns, sind wir auch hier an gesetzliche Vorgaben gebunden, die das Wohl des Kindes schützen. (Siehe SGB VIII Satz 1 Nr.2).

Die pädagogische Fachkraft gewährleistet bei der Nahrungsaufnahme eine harmonische Atmosphäre. Sie steht den Kindern stets als Ansprechpartner und Unterstützer zur Verfügung, leitet an und beteiligt sich an Gesprächen. Dazu regt sie zu Gesprächen an und trägt zur Wissenserweiterung bei. Sie motiviert die Kinder, unbekannte Speisen zu probieren, um einen umfangreichen Geschmacksinn entwickeln zu können. Wichtig ist hierbei, dass kein Kind gezwungen wird, etwas zu probieren. Etwas nicht zu-probieren, wird nicht „bestraft“ oder anders negativ behaftet, während probieren aktiv gelobt und thematisiert wird.

Die Kinder helfen, den Tisch zu decken und werden aktiv bei der Auswahl der Platzdeckchen, Blumen sowie Tischdekoration einbezogen. Sie zeigen solidarisches Verhalten, helfen sich gegenseitig und pflegen einen höflichen Umgang miteinander. Bei uns in der „Sonnenblume“ spielt das Miteinander sowie die Freude am Essen eine große Rolle.

Bevor wir mit dem gemeinsamen Essen beginnen, wenden wir uns im Gebet oder in einem Lied an den lieben Gott. Gerne darf dieses auch mit den Kindern frei formuliert werden. So greifen wir ihre Gedanken, Hoffnungen und Wünsche auf und nehmen sie zusammen mit unserem Dank an Gott in unsere Mitte.

Zudem ist es ein großes christliches Gut, in der Gemeinschaft zu essen. Es fördert den Gedanken von Nächstenliebe. Themen, wie Erntedank oder das Teilen zum Martinsfest werden aufgegriffen und vertieft.

Wir pflegen und vermitteln Tischkultur. Der Erwerb von Kulturtechniken, wie der Umgang mit Löffel, Messer, Gabel und Serviette wird unterstützt. Des Weiteren ist es wichtig, dass die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen; beispielsweise erst einmal eine kleinere Portion zu nehmen und anschließend über einen Nachschlag zu entscheiden.

Gleichfalls vermitteln wir auch Haltungen wie z. B. „Essen ist kein Wettbewerb oder ein Wettrennen“, man isst in Ruhe und mit Genuss, jeder mag etwas anderes, mit Essen wird nicht gespielt. Dies wird bei uns thematisiert und täglich gefestigt.

Ziele unserer Essenssituationen im Überblick:

- Das Kind fügt durch die Nahrungsaufnahme dem Körper Energie und Nährstoffe zu, die zum Leben, Lernen, zur Leistung und zum Wachsen benötigt werden
- Die Kinder essen sich an den zubereiteten Speisen satt, d. h. dürfen sich nachnehmen
- Im Kindesalter werden Bausteine für eine langfristige gesunde, ausgewogene Ernährung sowie Lebensweise gelegt
- Das Kind entwickelt ein Gefühl für gesunde und sinnvolle/ausgewogene Ernährung
- Das Kind lernt verschiedene Geschmäcker kennen und entwickelt seinen Geschmacksinn weiter aus
- Das Kind erfährt Körperwahrnehmung und lernt seinen Appetit und seine Grenzen kennen
- Das Kind lernt die Vielfalt von Lebensmitteln kennen und diese zu beschreiben
- Bei der gemeinsamen Essensaufnahme erlebt das Kind Geselligkeit (z. B. Freundschaften pflegen, sich austauschen, den Tag planen)
- Das Kind erweitert sein Sozialverhalten (z. B. durch gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfestellung am Tisch sowie einen respektvollen Umgang miteinander)
- Das Kind erprobt sich im Umgang mit Tischmanieren und erlernt den Umgang mit Geschirr und Besteck
- Das Kind erlebt sich als selbstbestimmt, z. B. indem es eigenhändig Portionen auf seinen Teller schöpft
- Das Kind erlebt sich als selbstwirksam, z. B. indem es eigenständig sein Geschirr spült

Unsere Mahlzeiten sind Lernsituationen



5.4 Wir kochen das Mittagessen selbst

In unserer Einrichtung werden täglich über 100 Kinder mit einem täglich frisch zubereiteten warmen Mittagessen versorgt.

Wir sind sehr stolz darauf, dass seit über 10 Jahren zwei Köchinnen täglich das frisch gekochte Mittagessen zubereiten.

Zuvor gab es verschiedene Modelle wie z. B. zeitweise „apetito“ oder die Belieferung von Essen durch Caterer oder lokale Restaurants. Nichts ist jedoch so gut, wie selbst Gekochtes!

Und mit selbst gekocht, meinen wir das auch, denn auch Schupfnudeln oder Knödel werden von Hand gefertigt.

Die Zusammenstellung des Speiseplans geschieht in Absprache mit den Köchinnen und berücksichtigt die offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Beim Speiseplan wird unbedingt auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung geachtet und die jahreszeitliche, heimische Erntezeit berücksichtigt. Beim Einkauf achten wir auf saisonale und regionale Lebensmittel. Dies ist gesund und kommt sowohl der Kalkulation zugute als auch dem umweltpolitischen Gedanken, dass die Produkte aus der Umgebung kommen und somit nicht aus weit entfernten Ländern über lange Transportwege angeschafft werden müssen.

Dies bildet sich in der Form ab, dass im Sommer mehr Salat, Gurken, Tomaten sowie heimisches Obst und im Winter mehr Gemüse, wie Grünkohl, Wirsing oder anderes Wintergemüse auf den Tisch kommen. Auch bei Fleisch und Fisch richten wir uns nach den Empfehlungen der DGE und bieten den Kindern z. B. maximal 2 x wöchentlich Fleisch oder 1 x wöchentlich Fisch an.

Der offene Dialog mit den Köchinnen garantiert eine wöchentlich wechselnde Speisekarte, in der auch die Wünsche der Kinder Berücksichtigung finden.

Auch passend zur Jahreszeit wird z. B. im Sommer zwischendurch ein leckerer Obstsalat oder zu Erntedank eine reichhaltige Gemüsesuppe zubereitet. Ebenso werden zur Weihnachtszeit Plätzchen oder bei Geburtstagen ansprechende Kuchen gebacken.

Denn eine Nascherei zwischendurch darf durchaus sein. Zuviel Zucker ist nicht gut, aber in Maßen und zu besonderen Anlässen freut sich jeder darüber. Es ist wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass man „ungesunde“ Lebensmittel durchaus mal verzehren kann, nur eben nicht in großen Mengen.

Auch können wir durch unsere flexible Essensgestaltung auf verschiedene Kinder eingehen, so z. B. auch auf Kinder mit Einschränkungen.

Je nach Beeinträchtigung eines Kindes kann es vorkommen, dass es nicht in der Lage ist, das Besteck selbstständig zu führen oder aber die Nahrung zu kauen.

So bieten wir die Möglichkeit an, dem Kind das Essen zu pürieren oder das Essen anzureichen. Selbstverständlich ist für uns auch ein Training im Umgang mit dem Besteck.

Da alle unsere Mahlzeiten frisch zubereitet werden, können wir zudem auf Unverträglichkeiten und Allergien gezielt eingehen.

5.5 Unsere Lieferanten

Die Kartoffeln beziehen wir vom Bauer Hamanns in Burscheid, der uns diese sogar regelmäßig frei Haus liefert.

Es ist geplant, dass Gemüse und Obst demnächst durch Früchte Krings aus Wermelskirchen ebenfalls direkt in die Einrichtung kommt.



5.6 Unser Speiseplan

Der Speiseplan wird verlässlich mit einer Vorlaufzeit von wenigen Tagen per KINDY-App an die Eltern versandt. Gleichfalls informiert unser Info-Terminal CABito im Eingangsbereich über das Mittagessen via Bild und Ton. Zudem können die Kinder hier im Nachgang per Button über das Mittagessen abstimmen und so ihre Rückmeldung geben.

Darüber hinaus hängt der Speiseplan im Eingangsbereich sowie im Schaukasten auf dem Kirchplatz vor der Einrichtung aus.

Unser „Sprechender Speiseplan“- ein Button - wird von den ankommenden Kindern während der Bringzeit gerne genutzt. Eine Audioaufzeichnung wiederholt auf Knopfdruck das „Gericht des Tages.“

5.7 Getränke

„Unser tägliches Wasser“

Das tägliche Wassertrinken ist für die Gesundheit des Menschen sehr bedeutend. Es ist uns daher sehr wichtig, dass unsere Kinder sowie unsere Mitarbeiter ausreichend trinken.

Den Kindern stehen bei uns zu jedem Zeitpunkt, d. h. nicht nur zu den Mahlzeiten, Getränke zur Verfügung. Wir bieten ihnen Wasser mit oder ohne Kohlensäure sowie ungezuckerten Tee an.

Vor einigen Jahren stellten wir einen Vergleich auf, welche Variante der täglichen Trinkwasser-versorgung in Bezug auf Kosten und Umweltaspekten am besten ist. Wir kamen zu dem Schluss, dass ein gemieteter Wasserspender, der das Leistungswasser filtert und aufbereitet, die bessere Lösung ist.

Wir entschieden uns für eine hochwertige Variante namens „EAUvation“. Der Hersteller garantiert nachhaltiges Material.



Eine Nachkalkulierung und Abwägung aller Faktoren bestätigte, dass wir hier genau richtig entschieden haben – wir können den Kindern und Mitarbeitern unserer Einrichtung sauberes, gutes und kostengünstiges Wasser anbieten.

6 Unsere Mahlzeiten

Gemeinschaftliche Mahlzeiten haben einen großen Stellenwert bei uns in der „Sonnenblume“, denn sie sind ein Moment der Gemeinschaft, des Genießens und des Entdeckens.

6.1 Frühstück

Das Frühstück stellt die erste Mahlzeit am Tag der Kinder dar und legt den Grundstein für den Rest des Tages. In der Kindertagesstätte Sonnenblume finden die Kinder ein offenes Frühstück vor, d. h. sie können ihr mitgebrachtes Frühstück unmittelbar nach dem Ankommen essen oder spielen zuerst. In der Zeit von 07:00 bis 10:00 Uhr steht den Kindern der gedeckte Frühstückstisch zur Verfügung. Innerhalb dieser Zeit können die Kinder eigenverantwortlich bestimmen, ob und wann sie frühstücken wollen und vor allem mit wem.

Die Kinder, die so in ihr Spiel vertieft sind, dass sie nicht an das Frühstück denken, erinnern wir, akzeptieren aber auch die Selbsteinschätzung der Kinder, wenn sie keinen Hunger haben.

Da die Kinder zu unterschiedlichen Zeiten in der Kindertagesstätte ankommen und manche von ihnen bereits zu Hause gegessen haben, andere hingegen noch nichts zu sich genommen haben, wird dies dem Bedürfnis der Kinder gerecht.

Wenn Kinder frühstücken möchten, waschen sie sich zuerst die Hände, holen sich eigenständig ihren Rucksack aus der Garderobe und legen ihr mitgebrachtes Frühstück auf den Teller. Ihre Frühstücksdose wird dann wieder im Rucksack verstaut.

Wir bieten den Kindern Wasser und Tee zum Trinken an, und die Kinder entscheiden allein, was sie trinken möchten und schenken sich ein. Nach Bedarf helfen sie sich gegenseitig, oder die Fachkraft hilft beim Einschenken. Für die mitgebrachten Cerealien oder das Müsli steht Kuhmilch zur Verfügung. Die Kinder bedienen sich selbst.

Nachdem das Kind gefrühstückt hat, spült es das Geschirr, trocknet es ab und stellt es für ein anderes Kind wieder auf den Tisch. Dabei wird darauf geachtet, dass die Kinder die Tasse wieder auf den Teller stellen.

Bevor der Tisch um ca. 10:00 Uhr abgeräumt wird, vergewissert sich der Erzieher, dass alle Kinder, die wollten, gefrühstückt haben. Das Kind muss nicht seine ganze Brotdose leeren. Allerdings werden die Reste, abgesehen vom Apfelgehäuse oder einem angebrochenen Joghurt, auch nicht im Kindergarten entsorgt, damit die Eltern zu Hause nachvollziehen können, was das Kind gegessen hat.

Die Befüllung der Frühstücksdose liegt in der Verantwortung der Eltern - bestmöglich- in Absprache mit ihren Kindern.

Wir nehmen insoweit Einfluss auf den Inhalt der Frühstücksdose, dass es Empfehlungen unsererseits gibt, die einen verbindlichen Charakter haben; Süßigkeiten gehören nicht in die Frühstücksdose, gerne Obst und das Butterbrot.

Darüber hinaus ist sicherlich auch mal ein Kuchenstück oder Ähnliches erlaubt, wenn zuerst das „Gesunde“ verköstigt wurde.

Denn auch beim Frühstück der Kinder wird auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung geachtet. Die Kinder frühstücken zuerst ihr mitgebrachtes Brot und Obst. Beim Brot wird darauf Wert gelegt, dass auch die Rinde des Brotes mitgegessen wird. Nachdem die Kinder ihr gesundes Frühstück gegessen haben, können sie süßere Speisen essen z. B. Schokoweckchen, Fruchtjoghurt, gebackene Plätzchen etc.

In der Einrichtung haben wir uns auf folgende Speisen geeinigt, die nicht im Kindergarten zum Frühstück gegessen werden dürfen:

- Milchschnitten, Kinder Pinguin, und Ähnliches
- Capri-Sonnen, Quetschies, und Ähnliches
- verpackte Süßigkeiten
- einzelverpackte Würste, Käse-Sticks, und Ähnliches

Diese Auswahl trafen wir im Sinne der gesunden Ernährung sowie unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit. Wir dienen den Kindern als Vorbild und wollen die Müllproduktion nicht unterstützen.

Die Gruppenleitung bzw. stellvertretend die pädagogische Fachkraft steht mit den Eltern in Kontakt, um positiv auf die Frühstücksauswahl einzuwirken und um Absprachen zu treffen, damit die Eltern nachvollziehen können, was das Kind gegessen hat.

6.2 Mittagessen

Die Mittagssituation in unserer Einrichtung nimmt eine wesentliche Bildungs- und Erziehungszeit ein.

Alle Kinder unserer Einrichtung, die „Über-Mittag“ betreut werden, nehmen ein warmes Mittagessen ein. Diese Kinder essen zeitlich versetzt in 5 Gruppen im Haupthaus. Das Essen beginnt gegen 11:45 Uhr und endet gegen 12:30 Uhr bzw. geht von 12:30 bis 13:15 Uhr.

Morgens wird je Gruppe die Anzahl der am Essen teilnehmenden Kinder erfasst und an die Küche weitergegeben. Ebenso sind hier die Allergien oder weitere Besonderheiten der Kinder vermerkt, z. B., ob das Essen püriert werden muss oder ob ein Kind fleischfrei oder laktosefrei isst.

Aus organisatorischen Gründen haben wir den Rahmen bestimmt, welche Kinder in welchen Räumlichkeiten zu Mittag essen. Innerhalb der Räumlichkeit haben die Kinder die freie Tischwahl und auch die Freiheit, den Tischnachbarn zu wählen bzw. dies mit den Kindern auszuhandeln. Denn nicht immer treffen hier gleiche Wünsche und Interessen aufeinander.

Unseren Kindern ist es wichtig, eine gemütliche und gemeinschaftliche Atmosphäre zu schaffen. Dazu haben die Kinder angeregt, eine Kerze oder Blumen auf den Tisch zu stellen.

Entsprechend der Jahreszeit und den Wünschen der Kinder wird dies angepasst.

Während des Mittagessens können sich die Kinder gern unterhalten. Dazu gehört auch, dass die allgemeine Lautstärke im Raum ein Tischgespräch zulässt. Der Mitarbeiter greift regulierend ein, falls dies notwendig ist.

Vor dem Mittagessen waschen sich alle Kinder die Hände. Ebenfalls beten unsere Kinder vor dem Essen. Hier stellen wir den Kindern frei, was und wie sie beten möchten. Die Entscheidung mitzubeten, ist ebenso freiwillig. Zum Teil gibt es im Anschluss zusätzlich noch einen Tischspruch.

Zunächst bedienen sich die Kinder selbständig mit Getränken. Wasser und ungesüßter Tee wird immer angeboten. Die Kinder haben die Möglichkeit, die Menge des Wassers selbst zu bestimmen, wobei es auch hier vereinbarte Höchstgrenzen pro Tasse gibt. Dies verhindert zum einen, dass Getränke weggeschüttet werden, weil die Kinder ihren Durst überschätzt haben und zum anderen, dass die Tasse nicht überläuft.

Die Erzieher gehen von Kind zu Kind und fragt die Kinder, welchen Bestandteil des Mittagessens, sie essen möchten.

Im Rahmen der Möglichkeiten und Fertigkeiten, schöpfen die Kinder sich ihr Essen selbstständig auf ihren Teller. Je nach feinmotorischen Fähigkeiten und dem Entwicklungsstand des Kindes bieten wir bei diesem Prozess unterstützende Hilfestellung an, zum Beispiel indem wir die Schüssel nah an den Teller des Kindes schieben, den Schöpflöffel anreichen usw.

Im Speiseraum stehen die Kinder tischweise auf und gehen mit ihrem Teller zu den Schüsseln. Sie schöpfen sich dort ihr Essen auf ihren Teller, tragen diesen zu ihrem Platz und setzen sich wieder hin. In den anderen Gruppen gehen die Mitarbeiter mit den Schüsseln von Kind zu Kind, bzw. von Tisch zu Tisch. Je nach persönlichen Vorlieben des Kindes kann es die Größe der Portion selbst bestimmen. Schöpft sich ein Kind eine übergroße Portion auf, kann der Mitarbeiter dabei regulierend eingreifen. Er kann die Kinder darin begleiten, sich eine angemessen große Portion auf den Teller zu füllen mit der Option, sich noch eine weitere Portion nachzunehmen. Es ist uns wichtig, dass letztlich so wenig Speisereste wie möglich im Müll landen sowie genug Essen für alle Kinder zur Verfügung steht.

Des Weiteren ist es wichtig, dass die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen; beispielsweise erst einmal eine kleinere Portion zu nehmen und anschließend über einen Nachschlag zu entscheiden. Hier ist oftmals Hilfestellung oder eine Erinnerung erforderlich. Bei den Nachholportionen achten wir ebenfalls möglichst auf eine ausgewogene Ernährung.

Bedingt durch die Corona-Pandemie fiel aus hygienischen Gründen die Selbstbedienung zeitweise in 2020 und 2021 aus, so dass die Kinder von den Mitarbeitern bedient wurden. Im Sinne einer ausgewogenen Ernährung setzen wir uns dafür ein, dass von jeder Komponente mindestens eine kleine Portion (wenn auch evtl. nur zur Ansicht) auf den Teller des Kindes kommt. Dabei berücksichtigen wir vorhandene Lebensmittelallergien sowie besondere Nahrungsvorschriften aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen. Signalisiert das Kind an dieser Stelle deutliche Abneigung oder haben uns die Eltern über diese informiert, weichen

wir im Einzelfall davon ab. Ansonsten ermutigen wir die Kinder, jede Komponente auf ihren Teller zu schöpfen.

Uns ist es wichtig, dass Kinder auch ihnen unbekanntes Essen probieren. Wir motivieren die Kinder, sich z. B. aus der Vielfalt des Salates für eine Komponente zu entscheiden und beispielsweise eine Scheibe Gurke, Mais, Tomate oder ein Salatblatt zu probieren. Ebenfalls sind wir dazu übergegangen, bei jedem Mittagessen eine Schale mit Rohkost für die Kinder bereit zu stellen, die nicht so gern Salat oder Gemüse essen und zudem die Salatsoße separat hinzustellen. Dieses Angebot wird von den Kindern sehr gut und gern angenommen.

Liegen die Komponenten dann auf dem Teller des Kindes, entscheidet es sich, wovon es wieviel essen wird bzw. was es überhaupt nicht essen wird. Nimmt der Mitarbeiter wahr, dass das Kind eine Speise nicht isst, geht er in der jeweiligen Situation auf das Kind ein. Er klärt ab, aus welchem Grund ein Kind das Essen nicht zu sich nimmt. Ist dem Kind das Lebensmittel etwa unbekannt? Ist das Essen evtl. zu heiß? Kann das Kind die Speise nicht selbstständig zerkleinern? Mag das Kind evtl. eine Zutat im Essen nicht (z. B. Mais im Salat)? Mag das Kind das ganze Essen nicht? Ist dem Kind übel oder fühlt es sich krank? Falls dies möglich ist, sucht der Mitarbeiter mit dem Kind gemeinsam nach individuellen Lösungen mit dem Ziel der Teilhabe am Mittagessen.

Dem Handeln des Mitarbeiters liegt der Grundgedanke einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zugrunde, dabei ist die pädagogische Haltung freundlich zugewandt und die individuellen Grenzen des Kindes müssen akzeptiert und berücksichtigt werden.

Kommt es also beispielsweise vor, dass ein Kind eine, mehrere oder sogar alle Komponenten des Mittagessens ablehnt, so wird dies von jedem Mitarbeiter des Hauses akzeptiert. Der Mitarbeiter lässt der Person, die das Kind an diesem Tag abholt, die Information zukommen, dass das Kind nicht mitgegessen hat.

Wir pflegen und vermitteln Tischkultur und setzen voraus, dass die Kinder im Rahmen ihrer feinmotorischen Fertigkeiten das Besteck verwenden. Der Erwerb von Kulturtechniken, wie der Umgang mit Messer, Gabel, Löffel und Serviette wird unterstützt. Den jüngeren Kindern kann als Einstieg ein Esslöffel angeboten werden, da dieser in der Handhabung für sie leichter ist.

Jedes Kind isst und trinkt nur von seinem eigenen Teller bzw. Glas und verwendet sein eigenes Besteck. Um das Kind an angemessene Tischmanieren heranzuführen sowie aus hygienischen Gründen, ist es einem Kind nicht erlaubt, sich vom Teller oder vom Glas eines anderen Kindes zu bedienen oder zu spucken. Der Mitarbeiter achtet beim Essen darauf, dass dies nicht geschieht und greift, wenn nötig, ein.

Im Kontext des Handlungsspielraums, in welchem die Kinder sich partizipatorisch einbringen können, gilt hier wie in anderen Bereichen, dass wir den Rahmen vorgeben, in welchem Mitbestimmung und Mitgestaltung möglich ist. Dieser Rahmen orientiert sich beim Mittagessen an den Fähig- und Fertigkeiten der Kinder. Entsprechend ihres Alters und Entwicklungsstandes benötigen die jüngeren Kinder mehr Hilfe und Unterstützung beim Essen und sind noch weniger in der Lage, sich beispielsweise selbst zu bedienen, als die älteren

Kinder. Es ist uns aber wichtig, bereits den jungen Kindern Verantwortung und Entscheidungsmöglichkeiten das Mittagessen betreffend einzuräumen.

Nach dem Mittagessen räumen die Kinder ihr Geschirr selbständig auf ein hierfür bereitgestelltes Tablett bzw. Servierwagen. Sollten sich noch Essensreste auf dem Kind des Tellers befinden, so entsorgt es diese selbst in der bereitgestellten Bio-Müll-Schale.

Nach dem Mittagessen putzen sich die Vorschulkinder die Zähne. Jedes dieser Kinder verfügt über eine eigene Zahnbürste und einen Zahnputzbecher. Diese werden für die Kinder nicht frei zugänglich aufbewahrt. Somit wird ausgeschlossen, dass die Kinder sich unbefugt Zugang verschaffen und die Bürsten vertauschen.

Manchmal wird ein Kind mit Tagesstätten-Platz oder Blockplatz schon vor dem Mittagessen vom Kindergarten abgeholt. Geschieht dies, nachdem das Essen fertig zubereitet ist, kann ein Mitarbeiter eine entsprechende Portion in Einweggeschirr füllen und den Eltern mitgeben.

Die Kosten für die Inanspruchnahme der Mittagsverpflegung, die Zahlungs- sowie Verfahrensregelungen sind in einem entsprechenden Merkblatt festgehalten.

6.2.1 Kinder nicht zum Essen zwingen

Während der Risikoanalyse zu unserem Kinderschutzkonzept wurde uns deutlich, dass es insbesondere beim Mittagessen noch immer zu teils bewussten, teils unbewussten Situationen kommt, in denen bei den Kindern ein gewisser Druck aufgebaut wird. Dem wollten wir strikt entgegenwirken. Wir griffen das Thema „Kinder nicht zum Essen zwingen!“ im Gesamtteam auf und verdeutlichten, wie wichtig es ist, kein Kind zum Essen zu zwingen, weder durch körperliches noch durch verbales Einwirken.

Die folgenden Regeln hängen eingerahmt in unserem Speiseraum an der Wand. Des Weiteren sind sie in jeder Gruppe hinterlegt und somit unser täglicher Begleiter.

- Die Entscheidung darüber, ob und welche Nahrung ein Kind in sich einführt, ist eng mit der Kontrolle über den eigenen Körper und der persönlichen Integrität verbunden.
- Jedes Kind entscheidet allein, ob es etwas isst und, wenn ja, was und wie viel es von den angebotenen Speisen zu sich nimmt.
- Die Verantwortung für das Speisenangebot und die bei Tisch geltenden Essensregeln liegt bei den Erwachsenen. Die Kinder werden daran altersangemessen beteiligt.
- Abgesehen von medizinischen Notfällen sollte kein Kind zum Essen gedrängt oder gar gezwungen werden.

Zwang zum Essen ist eine Form von körperlicher und seelischer Gewalt, die bei Kindern zu Essstörungen führen kann.

6.2.2 Speiseplangestaltung und Mitbestimmung der Kinder

Trotz aller Bemühungen, ein vielseitiges und leckeres Mittagessen anzubieten, gab und gibt es immer wieder Kinder, die ein bestimmtes Essen nicht so gern mögen und nörgeln.

Es stellte sich uns die Frage, wie die Kinder an der Gestaltung des Speiseplans einbezogen werden können.

Praktische Umsetzung:

In Vorbereitung auf diesen Prozess der Mitgestaltung, fotografierten wir über einen längeren Zeitraum das fertige, bereits auf dem Teller angerichtete Essen, die Fotos wurden doppelt entwickelt, beschriftet und laminiert.

Über einen Monitor im Eingangsbereich (CABito- Terminal) wurde das Gericht des Tages mit einem Foto visualisiert und vorgesprochen.

Bisher hatten die Kinder insofern Einfluss auf das Mittagessen, dass Wünsche (Beschwerden), wie beispielsweise „Wann gibt es endlich wieder Pommes?“ per Zuruf mehr oder weniger zufällig im Speiseplan berücksichtigt wurden.

Im Rahmen der Kinderkonferenz (siehe Konzept Partizipation) wurden aus jeder Gruppe drei Kinder bestimmt, die sich über einen gemeinsam festgelegten Zeitraum für die Mitgestaltung des Speiseplans verantwortlich zeigten.

Aus diesen Überlegungen heraus starteten wir mit 12 Speiseplankindern, die über einen Zeitraum von sechs Wochen vorerst zwei Gerichte pro Woche bestimmen durften.

Mit Fotos wurden gemeinsam mit den Kindern nach bestimmten Kriterien in Kategorien sortiert: Gemüseintöpfe, Suppen, vegetarische Gerichte, süße Gerichte und so weiter.

Jede Kategorie erhielt einen unterschiedlich farbigen Punkt. Eine der verabredeten Spielregeln war die, dass der einmal abgelegte Stein nicht mehr verändert werden durfte.



Es war und ist unser Ziel, dass die Kinder den gesamten Speiseplan für die Woche mitgestalten und dass im Zuge des Austauschs über die Gerichte, neue kreative Ideen von den Kindern genannt werden, die wir dann den Köchinnen vorschlagen, abfotografieren und in unsere Kartei der Essenvorschläge aufnehmen möchten.

Für die nächste Woche wurden die bereits gewählten Gerichte separat gesammelt, um die Wiederholung in der nächsten Woche auszuschließen.

Dieses Mitbestimmungsverfahren wurde immer am Freitagvormittag wiederholt. In der dritten Woche wurden die gewählten und aussortierten Karten aus der ersten Woche wieder in die Kartei aufgenommen, in der vierten Woche die gewählten und aussortierten Karten aus der zweiten Woche usw. Somit war gewährleistet, dass die Kinder immer genügend Auswahl in der jeweiligen Kategorie hatten. Darüber hinaus erhofften wir uns - wie bereits erwähnt - viele neue Vorschläge der Kinder, die in die Kartei aufgenommen werden konnten.

Den Prozess der „Mitgestaltung des Speiseplans“ verstehen wir projektorientiert, d. h., dass wir diesen mit den Kindern entwickeln, mit den Kindern lernen und uns offen für die Anregungen und Ideen der Kinder zeigen.

6.3 Mittagssnack

Der Mittagssnack stellt eine Zwischenmahlzeit dar, welche regulär um 14:30 Uhr und freitags um 14:15 Uhr in jeder Gruppe stattfindet. Die Kinder treffen sich an den Tischen in der Gruppe und essen gemeinsam eine Zwischenmahlzeit, die sie von zu Hause in einer Brotbox mitgebracht haben. Manche Gruppen machen vorweg ein Fingerspiel oder singen ein Lied.

Um für die Tagesstätten-Kinder grundsätzlich eine ungestörte Atmosphäre zu gewährleisten, ist eine Abholung der Tagesstätten-Kinder erst ab 14:45 bzw. freitags ab 14:30 Uhr gewünscht.

7 Projekte

7.1 Das Gemeinsame Frühstück

Am gemeinsamen Frühstück dürfen alle Kinder der Einrichtung teilnehmen. Es findet montags am Vormittag im Speiseraum statt und wird meistens von einem bis zwei Mitarbeitern der Einrichtung angeleitet.

Ziele:

- Das Kind setzt sich mit seinen geschmacklichen Vorlieben oder auch Abneigungen auseinander. Abneigungen gegen unbekanntes Obst werden schneller abgelegt, wenn es in der Gemeinschaft verköstigt wird.
- Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise werden angestrebt, indem die Kinder gemeinschaftlich Obst und Cerealien zu sich nehmen.
- Das Kind bildet einen eigenen Geschmack aus, indem es Vieles probiert.
- Das Kind stärkt seine Sozialkompetenzen, indem es in einer Gemeinschaft frühstückt.
- Das Kind partizipiert während des Angebotes des gemeinsamen Frühstücks, indem es Entscheidungen trifft und sich selbständig am Buffet bedient.

Die Hinführung zur gesunden Ernährung, die Wichtigkeit und die Bedeutung des ausgewogenen Essens ist als Kernaufgabe des pädagogischen Handelns zu verstehen. Der Erzieher nimmt eine motivierende Rolle ein und schafft motivierende Rahmenbedingungen.

Die Tische im Speiseraum und das Buffet werden eingedeckt. Die Kinder der Einrichtung frühstücken ihr mitgebrachtes Essen im Speiseraum und essen neben ihrem mitgebrachten Frühstück noch Obst und Cerealien mit Kuhmilch. Der/die Mitarbeiter begleitet das Frühstück und spülen die benutzten Glasschälchen und Plastikteller.

Wenn ein Kind seinen Geburtstag feiert, wird z. B. freitags von der Köchin ein Kuchen gebacken und gemeinsam mit der Gruppe verzehrt.

7.2 Offener Korb – Obst für alle

Gesunde Ernährung- auch beim Frühstück

Für viele der von uns begleiteten und betreuten Kinder stellt gesunde Ernährung keine Selbstverständlichkeit dar.

Aus dieser Entwicklung heraus ergibt sich für uns die besondere Verpflichtung einer qualitativ anspruchsvollen Bildungs-Erziehungs- und Betreuungsarbeit. Dabei wird auf eine ausgewoge-

ne, gesunde Ernährung geachtet und die jahreszeitliche, heimische saisonale Erntezeit berücksichtigt.

Der uns gewährte Einblick in die Brot- und Frühstücksdose vieler Kinder bestärkte uns darin, einen "Offenen Korb ... Obst für alle" zu etablieren, und weitere gesundheitsfördernde Projekte im Rahmen der gesunden Ernährung haben Einzug in den pädagogischen Alltag gefunden.

Somit entstand das gemeinsame Frühstück am Montagmorgen, bei dem Kindern aus verschiedenen Gruppen angeboten wird, miteinander zu frühstücken. Dies durfte zeitweise in 2020/2021 aufgrund der Einschränkungen nicht stattfinden.

Der Obstkorb soll den Kindern ergänzend zu dem mitgebrachten Frühstück die Gelegenheit geben, sich zu bedienen.

Ein sehr wichtiges Ziel bei diesem Angebot besteht weiterhin darin, den Kindern zu vermitteln, wie wichtig das Frühstück ist und dass Obst und Gemüse eine wertvolle Ergänzung zum Frühstücksbrot darstellen.

Ferner haben wir durch unser gemeinsames Frühstück festgestellt, dass die Kinder Vorlieben oder auch Abneigungen, beispielsweise gegen unbekanntes Obst, schneller ablegen, wenn es in der Gemeinschaft verköstigt wird.

Ganz automatisch werden zudem bei der Essenssituation soziale, sprachliche und mathematische Bildung und Kompetenzen gefördert. Viele verschiedene Kinder aus den einzelnen Gruppen treffen sich, und es entstehen neue Kontakte. Mit den Kindern wird der Tisch eingedeckt, die Tassen, Teller etc. abgezählt. Es finden Vergleiche „größer und kleiner“ – „mehr oder weniger“ statt. Ein reger Austausch findet beim gemeinsamen Frühstück statt. Es wird sich angeregt unterhalten, das fördert und erweitert den Wortschatz der Kinder.

Mit diesem Ansatz möchten wir verstärkt die gesunde Ernährung in den Blick der Familien bekommen.

Das Angebot „Offener Korb – Obst für alle...“ ist eingebettet in eine Vielzahl von begleitenden Maßnahmen, die im Zusammenhang mit einer ausgewogenen Ernährung stehen.

„Wenn Vitamin D und E in den Kindergarten geh'n!“

Offener Korb - Obst für alle



7.3 Kinder-Knigge

Im Kita-Jahr 2017/2018 führten wir unser Projekt „Kinder-Knigge“ durch. Hierbei lernten die Kinder über einige Monate, ihre „Tischmanieren“ zu verbessern. Es ging z. B. darum, am Tisch gerade zu sitzen, beide Hände auf dem Tisch zu haben, ordentlich mit Messer und Gabel zu essen, beim Essen nicht zu schreien oder mit vollem Mund zu reden, nicht zu schmatzen oder auch nach dem Essen das Besteck auf dem Teller richtig zu platzieren.

Als krönenden Abschluss gab es einen Besuch im Restaurant Korfu in Burscheid, wo die Kinder in netter Atmosphäre ihr Gelerntes unter Beweis stellen konnten. Es war möglich, diese Aktion über unseren Beköstigungsetat abzurechnen.

Ebenfalls gab es am Ende dieses Projektes eine Urkunde für jedes teilnehmende Kind.

Siehe Anlagen

7.4 Projekt Nachhaltige Ernährung

Projektbeschreibung: Energie mit allen Sinnen erleben
Kultur-, Sport- und Sozialstiftung der Kreissparkasse Köln

„Es grünt so grün...oder wo kommt unser Essen her...“

Wir säen aus, pflegen und ernten Gemüse und Kräuter aus unserem eigenen Gewächshaus
Eigener Anbau von Gemüse und Kräutern – Einfluss auf spätere Essgewohnheiten

Bereits in den vergangenen Jahren konnten wir dank Zuwendungen aus der Kultur-, Sport- und Sozialstiftung der Kreissparkasse Köln viele Anschaffungen vornehmen, die maßgeblich dazu beigetragen, dass sich sowohl unser Außengelände sowie der Innenbereich über Jahre zu einem naturnahen Erlebnis- und Spielraum für unsere Kinder entwickeln konnte.

Anfang 2020 hatten wir eine neue Projektidee, bei der es schwerpunktmäßig um gesunde Ernährung gehen sollte: „Es grünt so grün...oder wo kommt unser Essen her...“. Freundlicherweise wurde uns die Finanzierung durch die Kreissparkasse Köln zugesagt.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat bei uns hohe Priorität. Durch unser pädagogisches Handeln und unsere eigene, innere Haltung zum Thema Ernährung vermitteln wir den Kindern dabei grundlegende Werte und Regeln. Wir sind uns der Verantwortung bewusst, dass unsere Erziehung diesbezüglich ein wichtiger und bedeutsamer Baustein ist, der ein Essverhalten nachhaltig beeinflussen und teilweise lebenslang prägen kann.

Es war uns ein großes Anliegen, den Kindern ihre natürliche Lebenswelt näherzubringen und die Wichtigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung hervorzuheben.

Wir wollten und möchten die Kinder durch den eigenen Anbau von Gemüse, Kräutern etc. in einem Gewächshaus sowie in Hochbeeten mit regionalen Naturprodukten vertraut machen, die sie kennen und schätzen lernen dürfen. Wir fördern somit ebenfalls die ökologische

Bildung, indem wir uns in begleitenden Gesprächen über die Lebensmittel und deren Herkunft und Anbauweise austauschen.

Viele der insgesamt über 100 Kinder, die von uns mit täglich frisch zubereitetem Essen regelmäßig beköstigt werden, wissen nicht, wo unser Essen herkommt. Viele Erzeugnisse und Produkte sind ihnen unbekannt und werden aus dieser Haltung abgelehnt.

Dies wollten wir ändern.

Bei diesem Projekt ging es um die Anschaffung neuer Hochbeete sowie eines Gewächshauses, um einen „Essbaren Garten“ auf unserem Gelände zu gestalten. Unser Ziel ist es, möglichst viele essbare Pflanzen und Kräuter zu bewirtschaften, um den Geruchs- und Geschmackssinn der Kinder anzusprechen und aufzuzeigen, was die Natur alles zu bieten hat. Die Kinder sollen mit der heimischen Flora bekannt gemacht werden und lernen, bei der Aufzucht und Pflege Verantwortung zu übernehmen.

Bei der Durchführung dieses Projektes war und ist es uns sehr wichtig, die Kinder von Beginn an partizipieren zu lassen. Das Anziehen der Gemüsesorte, inkl. Pikieren, Einsetzen der Samen, Bewässern usw. erfolgte in jeder Gruppe zusammen mit den Kindern. Dabei entschied sich jede Gruppe für eine andere Gemüsesorte (z. B. Hasengruppe = Möhren, Hummelgruppe = Salat, Mäusegruppe = Spinat, Sonnengruppe = Kohlrabi, Wiesenwichtel = Radieschen). Alle Pflanzen wurden rausgesetzt - die empfindlicheren Pflanzen ins Gewächshaus, die winterharten Pflanzen in die Hochbeete. Zusammen mit den Kindern bastelten wir die Steckschilder für die Pflanzen. Außerdem übernimmt jede Gruppe die Patenschaft für ein Hochbeet und kennzeichnet es mit dem Gruppenlogo.

Mit Einbindung der Kinder in dieses Projekt verstärken wir das Interesse und die Freude an Pflanzen sowie der gesamten Natur und Schöpfung. Wir zeigen ihnen, wie man diese wachsenden und essbaren Pflanzen genießen, sich daran erfreuen und diese wertschätzen kann. Ebenso vermitteln wir ihnen, dass es unsere Aufgabe und sogar Pflicht ist, diese Pflanzen zu hegen und zu pflegen und sie – wie die gesamte Schöpfung – zu bewahren.

Und vor allem: Es macht nicht nur Spaß, das Gemüse und die Kräuter zu säen und zu ernten, sie sind vor allem sehr gesund!



Im Frühjahr 2021 konnten wir dann endlich mit unserem geplanten Projekt durchstarten

Folgende Dinge wurden angeschafft:

- Gewächshaus
- 9 Hochbeete
- Pflanzenerde und Dünger
- Saatgut
- Gemüsepflanzen und Stecklinge
- Pflanzkübel und Anzuchttöpfe
- Gießkanne, Gartenschürze, Harke, Schaufel, Gartenschere sowie weiteres Werkzeug und Gartenzubehör



7.5 Genussbotschafter – Sarah Wiener Stiftung

Weiterhin wurden von Frühjahr bis Herbst 2021 insgesamt 15 Mitarbeiter unserer Einrichtung als Genussbotschafter ausgebildet. Es ist unser Ziel, dass alle pädagogischen Fachkräfte sowie die Kolleginnen der Küche diese Ausbildung absolvieren. Über die Sarah Wiener Stiftung und das Projekt „Ich kann kochen“ können sich Pädagogen kostenlos und online zu Genussbotschaftern ausbilden lassen und lernen, wie „Ernährungsbildung mit allen Sinnen“ funktioniert.



Das Erlernte wird dann im Anschluss in der Kita zusammen mit den Kindern umgesetzt.

<https://ichkannkochen.de/anmelden-mitmachen/>

Hier sind die Maßnahmen, die wir im Kita-Jahr 2021/2022 in unserer Einrichtung umsetzen:

Genussbotschaften im Kita-Alltag

Was wir grundsätzlich schon leben und umsetzen:

- Wir achten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Wir kochen unsere Speisen selbst
- Wir kaufen Lebensmittel frisch, saisonal und regional ein
- Wir versuchen, möglichst nachhaltig einzukaufen – d. h. Reduzierung von Plastikverpackungen
- Wir platzieren kleinschrittig Themen im Alltag und schaffen AHA-Erlebnisse bei den Kindern
- Wir ziehen Obst, Gemüse und Kräuter selbst an und ernten und verzehren diese anschließend

Projekt-Ideen, die zusammen mit den Kindern durchgeführt werden können:

- Lebensmittelkunde – Projekt „Was ist was?“/„Was sind gesunde Lebensmittel?“
- Verschiedene Sorten Brot oder Brötchen backen
- Frühstück gemeinsam vorbereiten
- Quarkspeisen/Müsli, Müsliriegel oder Energiebälle zubereiten
- Andere Milchsorten außer Kuhmilch für das Müsli anbieten (Hafer, Mandel, Soja)
- Obstsalat machen
- Marmelade einkochen
- „Schüttelbutter“ selber machen, d. h. von Sahne zu Butter
- Aus frischen Zitrusfrüchten (Zitronen, Limetten, Grapefruit, Orangen) Fruchtwasserschorle zubereiten
- Mit frischen Fruchtsäften Eis selbst herstellen
- Mittagessen und Mittagssnack selbst kochen/vorbereiten
- Plätzchen backen
- „Kräuterspiel“ – „Wie riechen die Kräuter?“
- Leckeren Mittwoch/Freitag, d. h. gemeinsames Frühstück gruppenübergreifend wiederbeleben
- Umgang mit Messer, Backofen, Herdplatte üben – kindgerechte Erfahrungen ermöglichen sowie Erfolgserlebnisse bieten, die die Kinder stolz machen
- Schneidetechniken vermitteln (Krallen- und Tunnelgriff)
- Zusammen mit Eltern und Kindern eine Back- oder Kochaktion anbieten

Müsli-Riegel und Energiebälle selbst herstellen:

Energiebälle

Zutaten:

1 Banane
Wenig Kuhmilch oder Alternative
(Hafer-, Mandel-, Sojamilch)
200 g Haferflocken
100 g zerhackte Datteln
100 g gemahlene Mandeln
3 EL Rosinen
2 EL Honig oder Agavendicksaft
Mandeln, Sesam oder Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Banane in einer Schüssel zerdrücken.
2. Milch beifügen.
3. Haferflocken in der Masse einweichen.
4. Alle Zutaten in die Schüssel geben und zusammen mischen.
5. Aus der Masse mit nassen Händen kleine Kugeln formen.
6. Mandeln, Sesam oder Kokosraspeln in einen Teller geben und Kugeln darin wenden.
7. Im Kühlschrank kühl stellen.

40 g getrocknete Marillen, ent

40 g getrocknete Datteln, ents

50 g Walnüsse

70 g Cashewkerne, ungeröste

250 g Mandeln

3 Eier

60 g Honig

10 g Apfelsaft

1 Prise Salz

70 g Kokosraspel

50 g getrocknete Cranberrys

40 g Sonnenblumenkerne

40 g Sesamsamen

40 g Kürbiskerne





Portionen
30 Stück

Zutaten

100 g Vierkornflocken

100 g Datteln, entsteint (Softfrüchte)

70 g getrocknete Cranberrys

60 g getrocknete Pflaumen, entsteint

50 g Rosinen

40 g Butter, weich

20 g Honig, flüssig

3 EL Sesam zum Wälzen



Müsliriegel

100g Cashewnüsse oder Mandeln
200g Haferflocken
100g Sonnenblumenkerne
50g Kokosflocken
150g Trockenobst (Cranberries, Mango, Rosinen, Aprikosen, Pflaumen)
3 EL Kokosöl
4 EL Honig oder Ahornsirup

Generell ist es wichtig, dass am Ende eine klebrige Masse entsteht, die gut zusammenhält. Je nach Zutaten muss daher der flüssige Anteil kleiner oder größer sein.

Und so einfach geht es:

1. Zunächst die Cashewnüsse und 100g der Haferflocken mit den Kokosflocken und Sonnenblumenkernen zerkleinern.
 2. Anschließend die Trockenfrüchte mit einem scharfen Messer kleinhacken.
 3. Nun Honig und Kokosöl in einem Topf aufkochen lassen.
 4. Alle trockenen Zutaten (auch die restlichen Haferflocken) in eine Schüssel geben und anschließend mit dem Honig-Öl-Gemisch vermengen.
 5. Die Müslimischung nun in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte, Backform pressen.
TIPP: Mit dem Boden eines stabilen Trinkglases lässt sich der Teig gut festdrücken.
 6. Nun die Masse bei 150 Grad (Umluft) für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.
 7. Anschließend ist es wichtig das Ganze gut abkühlen zu lassen (min. 2 Stunden).
 8. Die gebackene Masse nun mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden.
- Die Müsliriegel halten in einer luftdichten Aufbewahrungsbox ca. 1 Woche im Kühlschrank. Natürlich kann man die Riegel auch einfrieren und so die Haltbarkeit erheblich verlängern.



Müsliriegel

Zutaten:

20 g Leinsamen
200 g Haferflocken
30 g geriebene Mandeln
1 Stk. Zitrone
2 Stk. Bananen
2 Stk. Äpfel
5 EL Honig
30 g Kokosflocken

Zubereitung:

1. Für den gesunden Müsliriegel die Bananen schälen, mit einer Gabel zerquetschen und in eine Schüssel geben.
2. Nun die Äpfel schälen, in zwei Hälften schneiden die Kerne entfernen, mit einer Gabel zu Apfelmus zerreiben und in die Schüssel geben.
3. Jetzt die Nüsse, Haferflocken, Kokosflocken und Leinsamen hinzufügen.
4. Die Zitrone in die Masse pressen und den Honig darin vermischen (Mit einem Löffel oder der Hand).
5. Wenn die Zutaten gut vermengt sind, die Masse auf ein Backpapier dünn aufstreichen. 15-20 Min im Backofen bei 160 Grad Ober-& Unterhitze backen. Danach die Masse in Riegel schneiden.

Tolle weitere Rezepte für Kinder sind auch hier zu finden:

<https://www.kinderbetreuung-ggs.ch/d-wAssets/docs/Rezeptbuch- Geburtstage -gesund-und-fein 06.2020-x.pdf>

7.6 BARMER-Krankenkasse – Projekt

Förderantrag Lebensmittel für die Kita Sonnenblume in Burscheid

Nachdem sich einige Mitarbeiter unserer Kita mit großer Begeisterung als „Genussbotschafter“ über die Sarah Wiener Stiftung ausbilden ließen, war es uns möglich, bei der BARMER-Krankenkasse einen Förderantrag zu stellen. Hierbei wird von der BARMER ein Lebensmittel-Zuschuss im Wert von 500 EUR gewährt.

<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/praevention-und-vorsorge/initiative-ich-kann-kochen>

Wir sind grundsätzlich konstant bemüht, uns an Förderprojekten zu beteiligen, die uns beim Thema gesunde Ernährung finanziell unterstützen. Auch sind wir dankbar für die tatkräftige Unterstützung unseres Fördervereins, der immer wieder Projekte möglich macht.

7.7 IKK classic – „Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft“

Im Winter 2021/2022 hatten wir das Glück, an dem Projekt „Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft“ mitzumachen. Dieses von der IKK classic angebotene Programm hat das Ziel, im Kita-Team ein gemeinsames Verständnis zum Thema ganzheitliche Gesundheitsförderung aufzubauen.

Es startete Anfang November mit einem digitalen Elternabend, an dem 50 Eltern teilnahmen und sich großer Resonanz erfreute.

Im Anschluss fanden insgesamt 5 Termine mit einer Ökotrophologin bei uns in der Einrichtung statt, die die Einheiten zusammen mit zwei pädagogischen Fachkräften mit einer Gruppe von Kindern durchführte. Diese Einheit wurde dann nachfolgend mit weiteren Kindergruppen erneut durchgeführt, so dass am Ende alle Kinder die Einheiten mitmachten.

Die 5 Ernährungseinheiten behandelten folgende Themen:

1. Im Schlaraffenland – Gemüse und Obst
2. Das schmeckt mir – Ernährungspyramide
3. Essen mit allen Sinnen
4. Was essen Kinder in anderen Ländern
5. Was schmeckt süß?

Die Eltern bekamen im Anschluss jeweils zu jeder Einheit einen Newsletter mit Rezepten, Tipps und Anregungen zugeschickt.

<https://www.ikk-classic.de/pk/leistungen/vorsorge/praeventionsprogramme/die-kleinen-stark-machen>

Am Ende des Projektes folgte das Abschlussfest.

Die IKK classic empfiehlt zudem eine Extraportion Tipps von ihrem Ernährungsexperten Achim Sam:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9eVH3dcAGlkt6-cORXziQGICnXz4lhgT>

Hier beispielhaft das Rezept für die lustigen Brotgesichter:

Brotgesichter

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Vollkornbrot

50 g Frischkäse

nach Belieben Kirschtomaten, Karotten, rote Paprika, Salatgurke, Weintrauben, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in Scheiben oder Streifen schneiden.
2. Kirschtomaten und Trauben halbieren.
3. Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen.
4. Nach Belieben die Brotscheiben als Gesichter verzieren:
 - Karotten-, Gurkenscheiben oder halbierte Trauben als Augen
 - halbierte Kirschtomaten oder Gurkenscheiben als Nase
 - Tomaten oder Karotten als Ohren
 - Paprikastreifen oder Gurkenstreifen als Mund
5. Schnittlauch waschen, mit einer Schere kleinschneiden und als Haare auf dem Brot garnieren.









Bei einem dieser Termine bekamen wir auch die Anregung, kindgerechte Küchenmesser anzuschaffen. So bestellten wir 10 Sets der KUHN RIKON Kinderkitchen Kindermesser Set Hund mit jeweils 2 Messern, die ein sicheres Schneiden gewährleisten und optimal für Kinderhände ausgelegt sind.

Zudem nähten wir 20 Kinderschürzen, die sich großer Beliebtheit erfreuen.



Weitere hauswirtschaftliche Projekte in der Zukunft

Es ist unser Wunsch, nach den vielen guten Projekten, die wir bereits in Richtung „gesunde Ernährung“ unternommen haben, weiterhin und vor allem fortlaufend über die beschriebenen Projekte hinaus dieses wichtige Thema zu verfestigen. Wir möchten viele hauswirtschaftliche Angebote für die Kinder anbieten, welche einen festen Platz in unserem Kita-Alltag einnehmen sollen.

7.8 Müllfreies Frühstück

Es ist uns ein besonderes Anliegen, in naher Zukunft die Aktion „Müllfreies Frühstück“ gemeinsam mit den Eltern zu thematisieren und als Jahresprojekt und Dauerziel bei uns einzuführen. Auch wenn der Gedanke der Müllvermeidung allen schon lange klar sein sollte, stellen wir immer wieder fest, dass doch immer wieder Kinder eingepackte Lebensmittel in der Brotdose mit dabei haben, die nicht verpackt sein müssten. Hier werden wir zusammen mit einer externen Ernährungsberaterin zeitnah einen Elternabend veranstalten, um nochmals alle Beteiligten für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren. Ebenso hatten wir schon einige passende Anregungen seitens der Elternschaft rund um die Thematik Müll- und Plastikvermeidung, die wir dabei selbstverständlich aufgreifen werden.



7.9 Das Rezeptbuch der Kindertagesstätte Sonnenblume für die Vorschulkinder

Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend. - J.W. von Goethe

Immer wieder haben uns Eltern nach dem ein oder anderen Rezept unserer Mittagsmahlzeiten gefragt. Oder ein Kind hat nach großem Appetit seinen blank geputzten Teller auf unseren Essenswagen gestellt mit den Worten: „Das hat gut geschmeckt. Du kannst mal meiner Mama zeigen, wie das geht!“. Die „Corona-Ferien“ setzten einige Ressourcen frei, weshalb wir diesen Wünschen mit einem „Rezeptbuch der Kindertagesstätte Sonnenblume“ entsprechen konnten.

Unser Rezeptbuch beinhaltet 27 Rezepte der Mittagsmahlzeiten, die von den Kindern der Kita Sonnenblume am liebsten gegessen werden. Alle Rezepte stammen aus unserer Küche, die täglich frisch von unseren Köchinnen zubereitet werden. Diese Sammlung geben wir unseren Vorschulkindern, wenn sie unsere Einrichtung verlassen, als Geschenk mit.



Wir freuen uns, wenn dann das ein oder andere Gericht später den Weg auf die Teller der Familien findet. Die Kinder erkennen es vielleicht aus dem Kindergartenalltag wieder und freuen sich darüber. Wenn es zu Abwechslung auf dem Speiseplan beiträgt, ist es sicher ein Gewinn.

So manches Gericht wurde anfangs von einem Kind in seine Einzelteile zerlegt. Bei der Gemüselasagne wurde zum Beispiel der Brokkoli ausgelagert mit den Worten: „Brokodil mag ich aber nicht!“ Das Schöne bei diesem Gericht ist, dass es genug andere Gemüsesorten zur Wahl hat, die dann tapfer oder mit Genuss gegessen wurden. Am Ende lernte man sicher das eine oder andere Gericht lieben.

In diesem Sinne wünschen wir den Eltern und Kindern viel Freude und Spaß beim Nachkochen und Genießen am Familientisch.



8 Buchtitel in unserer Bibliothek

Folgende Bilderbücher, die das Thema „Essen“ behandeln, befinden sich in unserer Bibliothek:

Buchtitel	Autor	Verlag
Alles lecker!	Anke Kuhl, Alexandra Maxeiner	Klett Kinderbuch
Aufessen?	Rebecca Cobb	Sauerländer
Backe, backe Kuchen...	Edith Haberzeth-Grau	Saatkorn
Bärenstark Essen, Arbeitskartei für Grundschüler		AID Verbraucherdienst informiert
Bert, der Gemüsekobold oder Warum man gesunde Sachen essen soll	Julia Volmert, Susanne Szesny	albarello
Das Brot	Werner Kirst	Dva
Das geniale Familien Kochbuch	Edith Gätjen	Trias
Das große Lieselotte Kochbuch, Vegetarische Lieblingsrezepte	Alexander Steffensmeier	Sauerländer
Ein Blick über den Tellerrand, Nachhaltiges Essen & Trinken in der Kita	Karin Wirnsberger	Herder
Entdeckt, wie's schmeckt	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	bmel
In der Küche mit Pettersson und Findus, Neue Lieblingsrezepte für Fleischklößchen, Gemüsetaler, Zimtschnecken und Co.	Steffi Korda, Antje Warnecke, Alexandra Gudzent	ZS Verlag
Kinder, an den Herd!	Claudia Seifert, Gesa Sander, Julia Hoersch, Nelly Mager	At Verlag
Komm, wir gehen einkaufen	Alicia Bremer	Edition Bücherbär
Mach mit! Ideen zur gesunden Ernährung in der Kita	Britta Bartoldus, Ilka Röhling	Kaufmann
Schmecken	Maria Rius, J. M. Parramón, J. J. Puig	ars edition
Spiel „Woher kommt mein Essen?, Mein erstes Naturspiel	Bertram Kaes	Ravensburger
Wir essen	Erhard Dietl, Ute Andresen	Ravensburger
Wo kommt die Milch her?	Lise Giodesen	Carlsen
Wo kommt unser Essen her?	Julia Dürr	Beltz & Gelberg
Woraus ist mein Brot gemacht?	Karine Harel	Velber
Zuckerfrei für Kinder, Gesunde Alternativen und Strategien für den Alltag	Sarah Schocke	GU

9 *Schlusswort*

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke!

Wir haben uns vor längerer Zeit auf den Weg gemacht, um das Thema „Gesunde Ernährung“ fest bei uns in der „Sonnenblume“ zu etablieren und sind stolz, dass wir bereits viele gute Bausteine umsetzen konnten.

Die Gesundheit unserer Kinder liegt uns sehr am Herzen. Es ist uns ein großes Anliegen, die psychische Gesundheit der Kinder durch liebevolle Annahme und Stärkung des Selbstwertgefühls aufzubauen und auf der anderen Seite die physische Gesundheit in den Blick zu nehmen. Für uns sind eine gute Ernährung und ausreichend Bewegung der Schlüssel für eine stabile Gesundheit. Vitamin- und nährstoffreiches Essen sorgt für ein stabiles Immunsystem und für gute Abwehrkräfte. Wenn Kinder von klein an lernen, das zu verstehen, ist die Basis für ein gesundes Erwachsenen-Leben gelegt.

Und dies möchten wir den Kindern mit auf den Weg geben. Achtsamkeit mit sich und die Verantwortung zu übernehmen, mit dem eigenen Körper gut umzugehen und ihm das zu geben, was er braucht.

Auf der anderen Seite möchten wir auch, dass gesundes Essen Freude macht! Denn Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme, sondern bedeutet Geselligkeit und ein Genießen miteinander. Das wird bei uns gelebt und gefördert.

Ein gutes Essen in netter Gesellschaft ist Balsam für die Seele!

In diesem Sinne: Bleiben wir alle gesund und stets auf einem guten Weg, um unseren Körper und unserer Seele täglich Gutes zu tun!

10 Literaturverweise

Woher kommt mein Essen? Pflanzlichen Lebensmitteln auf der Spur – vom Supermarkt bis auf den Acker– Verbraucherzentrale, 2005

5 Sterne fürs Frühstück, Bausteine für erlebnisorientiertes Lernen in der Grundschule – Aid Infodienst, 2004

KochHits für Kids, VWEW, 2005

Was hält mich gesund? Ideen, Experimente und Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit – Bundesministerium für Bildung und Forschung, Kleine Forscher, 2011

Kinder erleben Ernährung – Ein fächerübergreifendes Unterrichts, Ein fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial zum Thema Ernährung, prokids, 2006

Ernährung, Fit von klein auf, BKK Bundesverband

11 Anlagen

11.1 Gesunde Brotdose – Empfehlung der IKK classic

Gesundes Essen und Trinken ist ein Lernprozess, der im Kindesalter beginnt

- Bei einem Kindergartenfrühstück spielen die Augen eine große Rolle. Je mehr Abwechslung Sie anbieten, desto begeisterter sind die Kinder
- Viele Kinder essen gerne Obst und Gemüse
- Gesunde Frühstücksideen müssen nicht langweilig sein

Je früher Sie mit gesunder Ernährung beginnen, desto besser!

Kinder sind sehr interessiert und bereit neue Dinge auszuprobieren. **Je mehr Abwechslung in der Brotdose ist, desto besser.** Dabei können Sie mit:

- Farben
- Geschmacksrichtungen
- Gerüchen
- der Art der Zubereitung (mundgerecht bzw. verzehrfertig)
- sowie mit Unterstützung durch Ihr Kind (aufspießen, als Blume oder Herz ausstechen,...)

punkten.

Wie könnte eine gesunde Brotdose aussehen?

- **Vollkornbrot:** macht deutlich länger satt, enthält mehr Nähr/-Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine
- **Käse vor Wurst:** Käse ist ein wichtiger Calciumlieferant und daher wichtig für die Knochenentwicklung. Wurst enthält hingegen häufig versteckte Zutaten (Zucker, Sahne,...), Geschmacksverstärker u.a. künstliche Zusatzstoffe
- **Soll es Wurst sein:** sind die Sorten besser geeignet, bei denen der Fleischanteil sichtbar ist (Schinken, Putenbrust,...), so können versteckte Zutaten weites gehend ausgeschlossen werden
- **pflanzliche Brotaufstriche:** als selbstgemachte Variante (Aubergine, Kräuter, Paprika, Tomate,..) enthalten viel hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Folsäure

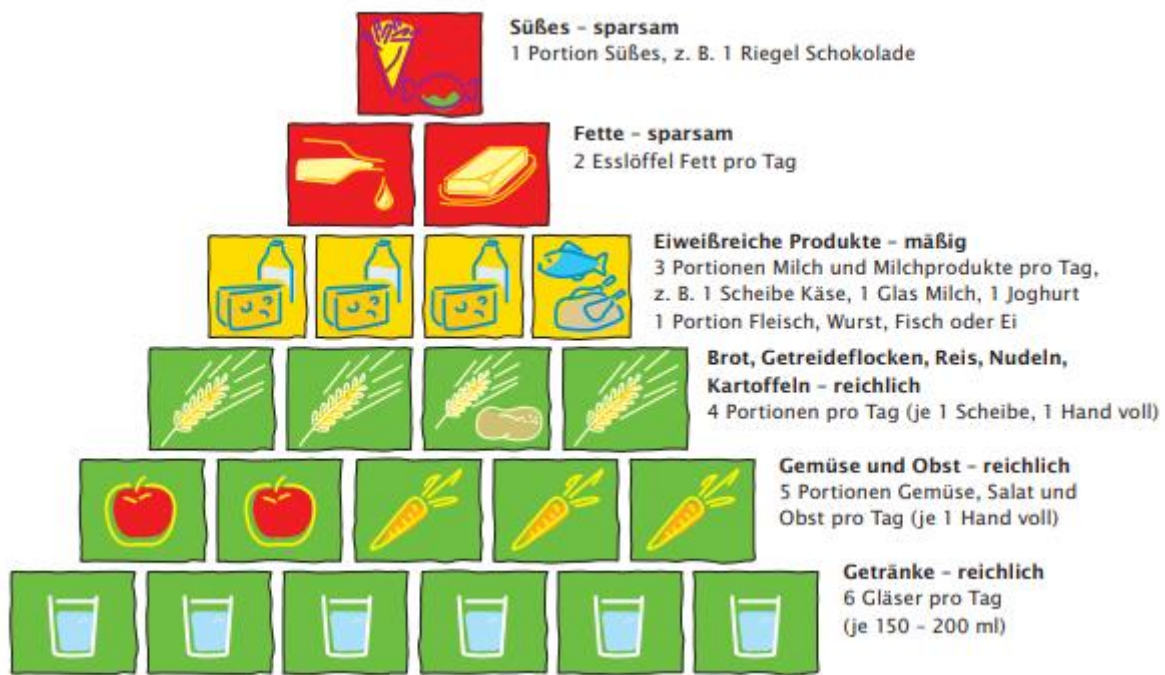
- **Obst und Gemüse:**

- Äpfel, am besten schon klein geschnitten (ideal sind Bio-Äpfel mit Schale, da sich viele Vitamine direkt unter der Schale verbergen)
- 🍌 Bananen
- Cocktailtomaten als Snack (seien Sie bei ganz kleinen Kindern vorsichtig, da diese leicht verschluckt werden können)
- Paprika (in Streifen geschnitten)
- Gurkenstücken
- Weintrauben (kernlos; nur ab und zu, da diese sehr viel Fructose enthalten)
- geschälte Möhren (am besten kleine)
- Clementinen (enthalten im Gegensatz zu Mandarinen so gut wie keine Kerne)
- Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
- Pfirsich- oder Nektarinenstücke

- **Joghurt mit Müsli und frischem Obst:** sinnvoll, wenn es kaum oder gar keinen Zucker enthält

Mit einer unterteilten oder einer zweiten Dose sorgen Sie dafür, dass sich auf dem Weg zum Kindergarten nicht alles miteinander vermischt

Nicht in die Brotdose gehören: Weißbrot, Marmelade, Nutella, gesüßte Joghurts, Süßigkeiten



11.2 Kriterienbogen Projekt „Kinder-Knigge“

Kriterienbogen Projekt „Kinder Knigge“

Lernpunkte:

1. Haltung
2. Umgang mit dem Besteck
3. Umgang mit dem Essen
4. Sauberkeit des eigenen Sitzplatzes

1.Haltung:

- Aufrecht = gerader Rücken
- Füße bleiben unter dem Tisch und das Gesäß (Popo) auf dem Stuhl
- Hände bei sich behalten und auf dem Tisch legen z. B während einer Essenspause
- Essen wird zum Mund geführt
- In einer angemessenen Lautstärke können und dürfen Gespräche am Tisch stattfinden und geführt werden

2.Umgang mit Besteck:

- Das Besteck liegt oberhalb des Tellers, damit die Kindergartenkinder sich frei entscheiden können, mit welcher Hand sie das Besteck führen möchten
- Beendigung mit dem Essen, Besteck auf die „20 nach 4 - Stellung“ gelegt und oben drauf die Serviette



- Pause während dem Essen „20 nach 8 – Stellung“



- Die Serviette liegt neben dem Teller und wird als Ablage für das Besteck benutzt, wenn die Kinder sich eine weitere Portion auflegen möchten
- Besteck ist keine Waffe und wird ausschließlich nur für das Essen benutzt

3.Umgang mit dem Essen:

- Wie viel Essen sollte ich mir auf dem Teller geben und wie häufig?
- Ruhig und langsam essen (nicht stopfen)

4.Sauberkeit des eigenen Sitzplatzes:

- Essen auf dem Teller behalten, versuchen nichts über den Tellerrand verschwinden zu lassen
- Auch der Boden soll nach Möglichkeit sauber bleiben
- Beim Auftragen des Essens wird der Teller an die jeweiligen Schüssel geschoben, damit das Essen nicht neben Schüssel oder Teller landet

11.3 Urkunde Projekt Kinder-Knigge

URKUNDE

Projekt „Kinder Knigge“

Hiermit wird offiziell bestätigt,
dass

erfolgreich am Projekt *„Kinder Knigge“*,
im Zeitraum vom 01.03.2017 bis zum 30.03.2017, teilgenommen hat.

1.Haltung:

- Aufrecht sitzen
- Füße bleiben unter dem Tisch
- Essen wird zum Mund geführt
- In einer angemessener Lautstärke können und dürfen Gespräche am Tisch stattfinden und geführt werden

2.Umgang mit Besteck:

- Das Besteck liegt oberhalb des Tellers, damit die Kindergartenkinder sich frei entscheiden können, mit welcher Hand sie das Besteck führen möchten
- Beendung mit dem Essen, Besteck auf die „20 nach 4 - Stellung“ gelegt und oben drauf die Serviette
- Pause während dem Essen „20 nach 8 – Stellung“
- Die Serviette liegt neben dem Teller und wird als Ablage für das Besteck benutzt, wenn die Kinder sich eine weitere Portion auflegen möchten
- Besteck ist keine Waffe und wird ausschließlich nur für das Essen benutzt

3.Umgang mit dem Essen:

- Angemessenes Portionieren, ich nehme mir nur so viel, wie ich Hunger habe, ggfls. nur eine kleine Portion, wenn ich mir nicht sicher bin, ob mir das Essen schmeckt
- Ruhig und langsam essen (nicht stopfen)

4.Sauberkeit des eigenen Sitzplatzes:

- Essen auf dem Teller behalten, versuchen nichts über den Tellerrand verschwinden zulassen
- Auch der Boden soll nach Möglichkeit sauber bleiben
- Beim Auftragen des Essens wird der Teller an die jeweiligen Schüssel geschoben, damit das Essen nicht neben Schüssel oder Teller landet

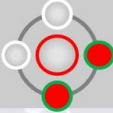
30. März 2017

Sartingen-Kranz

Keppler-Neff

Krüger





Obst und Gemüse



Der Anfang

Kinder mit **kaum** entwickelten Essfertigkeiten und **kaum** entwickeltem Zahnstatus:

Obst
püriert, zerdrückt
weich, am Gaumen
zerdrückbar
fein geraspelt

Gemüse
geraspelt
weich, klein geschnitten

Der Übergang

Kinder mit **mäßig** entwickelten Essfertigkeiten und **mäßig** entwickeltem Zahnstatus:

Obst
weich, in mundgerechten Stücken, entkernt

Gemüse
weich, z. T. mit Schale in mundgerechten Stücken

Das Ziel

Kinder mit **gut** entwickelten Essfertigkeiten und **gut** entwickeltem Zahnstatus:

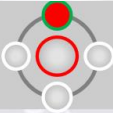
Obst
hart, mit Schale

Gemüse
hart, in Sticks bzw. Stücken zum Abbeißen

Caritas im Erzbistum Köln Gesunde Ernährung in der Kita

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.





Getreideprodukte



Der Anfang

Kinder mit **kaum** entwickelten Essfertigkeiten und **kaum** entwickeltem Zahnstatus:

Brot
Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde in mundgerechten Stücken

Getreideflocken
Instant oder Schmelzflocken

Der Übergang

Kinder mit **mäßig** entwickelten Essfertigkeiten und **mäßig** entwickeltem Zahnstatus:

Brot
Vollkornbrot aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde Stücke zum Abbeißen

Getreideflocken
zarte bzw. Feinblatt Getreideflocken/-mischungen

Das Ziel

Kinder mit **gut** entwickelten Essfertigkeiten und **gut** entwickeltem Zahnstatus:

Brot
Vollkornbrot aus grob gemahlenem Mehl mit Körnern und körniger Rinde Scheiben zum Abbeißen

Getreideflocken
kernige bzw. Feinblatt Getreideflocken/-mischungen

Caritas im Erzbistum Köln Gesunde Ernährung in der Kita

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.

