

# Unser Ernährungskonzept



## Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Schwerpunkt: Gesunde Ernährung .....</b>	<b>3</b>
	2.1 Ernährung stellt die Weichen für ein gesundes Leben .....	3
	2.2 Die Bedeutung der Ernährungsbildung in unseren Kitas.....	3
	2.3 Erlebnis- und Erfahrungsraum Kita .....	4
	2.4 Essen und Wohlbefinden .....	5
	2.5 Freiraum und Unterstützung – die Rolle der Bezugspersonen .....	6
	2.6 Elternbeteiligung .....	7
	2.7 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten.....	7
	2.8 Bezugsquellen der Lebensmittel .....	8
<b>3</b>	<b>Qualitätssicherung und -weiterentwicklung .....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Impressum .....</b>	<b>9</b>

## 1 Vorwort

Durch sich verändernde Familienstrukturen verbringen Kinder heute viel mehr Zeit in der Lebenswelt Kita als noch vor einigen Jahren und Jahrzehnten. Gesundheitsbewusstes Verhalten im Kindesalter wird dort maßgeblich geübt. Es ist für uns eine bedeutende gesellschaftliche Aufgabe, die Gesundheit der Kinder in der Kita zu unterstützen. Ausreichende und vielseitige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder unverzichtbar.

Mit unserem ganzheitlichen Ernährungskonzept legen wir das Fundament für eine gesunde Entwicklung der uns anvertrauten Kinder. Denn gerade in der prägenden Kita-Zeit benötigen sie die bestmöglichen Bildungschancen, um ihre Potenziale allseitig entwickeln zu können.

## 2 Schwerpunkt: Gesunde Ernährung

Genussvolles und gesundes Essen braucht Qualität – in vielerlei Hinsicht. Für die Entwicklung unseres Ernährungskonzeptes bildet der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Basis. Auf dessen Grundlagen haben wir für unsere Einrichtungen Joki-spezifische Standards formuliert und eingeführt. Die Prozesse werden fortlaufend in den Einrichtungen evaluiert und kontinuierlich weiterentwickelt. Bei der Zusammenstellung und Zubereitung der Speisen verarbeiten wir bevorzugt naturbelassene Lebensmittel. Fertigprodukte und künstliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker oder Farbstoffe werden nicht verwendet. Auch auf die Zugabe von Salz und Zucker verzichten wir im Alltag fast vollständig.

Durch einen mit Liebe und Kreativität zusammengestellten Speiseplan, geschultem Küchenpersonal, täglich frisch gekochtem, saisonal angepassten Essen und nach Möglichkeit regionalen Produkten sorgen wir täglich für eine gesundheitsförderliche und abwechslungsreiche Ernährung der Kinder.

### 2.1 Ernährung stellt die Weichen für ein gesundes Leben

Ob Brot und Müsli, Obst und Gemüse, Milch und Joghurt, Fleisch, Fisch, Eier oder andere Lebensmittel – wir brauchen die Vielfalt unserer Speisen. Abwechslung auf dem Tisch ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass wir mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt sind.

Eine sinnvolle Gesundheitsförderung setzt immer im Alltag an. Sie berücksichtigt Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Einrichtungen und vermittelt ein positives Konzept von Gesundheit. Es geht sowohl um die Entwicklung von gesundheitsrelevanten Einstellungen und Verhaltensweisen als auch um die dazu erforderlichen Rahmenbedingungen.

### 2.2 Die Bedeutung der Ernährungsbildung in unseren Kitas

Die Kita ist ein hervorragender Ort, um kindliche Neugier zu wecken, aufzugreifen und Essen sinnlich erfahrbar zu machen.

Unserer Überzeugung nach kann die Umsetzung von Ernährungswissen nur erfolgreich sein, wenn der

Fokus bewusst auf das Essen als Aktivität und soziales Ereignis gelegt wird. Zudem ist es notwendig, dass alle Beteiligten – also Kinder, Köch\*innen, Pädagog\*innen, Träger und Eltern – mit einbezogen werden. Basierend auf diesen Aspekten geht es bei der Umsetzung unseres pädagogischen Ernährungskonzeptes daher weniger um „gesunde Ernährung“ als vielmehr um „gesundes Essen“ im pädagogischen Kontext.

Dieser Perspektivenwechsel hilft allen Beteiligten, sich zu vergegenwärtigen, dass es um das Esserlebnis jeder\*jedes Einzelnen geht, sowie darum, dieses Erlebnis positiv zu gestalten. Im Sinne einer ganzheitlichen Förderung ist das Handlungsfeld „Ernährung“ in vielen Bereichen unseres Alltags präsent und fließt in alle Entwicklungsbereiche mit ein.

### Gemeinsame Mahlzeiten bieten folgende Lernchancen:

- sinnliche Erfahrungen
- motorische Erfahrungen
- Welt- und Alltagswissen
- Kommunikation und Gesprächskultur
- kultureller Austausch
- soziales Miteinander
- Ernährungswissen
- Körpererfahrungen
- Selbstwirksamkeit
- Selbstständigkeit
- Beteiligung und Herausforderung

## 2.3 Erlebnis- und Erfahrungsraum Kita

Mit dem Besuch der Kita erweitert sich das Umfeld jedes Kindes und weitere Bezugspersonen gewinnen an Bedeutung. Die Erfahrungen der Kindheit bilden die Grundlage vieler Handlungen. Diese werden im weiteren Lebensverlauf verändert oder ergänzt.

Umso bedeutender ist es, dass Kinder in unseren Einrichtungen eine Ernährungskultur erleben, die die Grundlage für eine gesunde Zukunft ist. Essen in der Gemeinschaft soll daher zu jeder Zeit Wohlbefinden und Genuss, Geselligkeit und Gelegenheit zum Gespräch, Erkenntnisgewinn und Wissenserwerb und nicht ausschließlich Nahrungsaufnahme sein.

Innerhalb des Kita-Alltags gestalten wir die Mahlzeiten bewusst, sowohl für die uns anvertrauten Kinder als auch gemeinsam mit ihnen. Wir nutzen die Chance für aktive Beteiligung, Austausch, gemeinsames Nachdenken, Reflektieren und Lernen. Dabei unterstützen wir jedes Kind in seiner eigenen Weise, selbstständig und eigenverantwortlich zu handeln.

Mitgestaltung, Selbstständigkeit und Selbstbestimmung werden bei uns großgeschrieben. Die Kinder entscheiden entwicklungsangemessen, ob, was und wie viel sie von den angebotenen Speisen essen. Nach Möglichkeit nehmen sie sich das Essen selbst. Die Ausstattung ist an diese Prozesse angepasst.

### Wir verfolgen dabei folgende Ziele:

- Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse, das tägliche Essverhalten und den eigenen Körper
- den Erfahrungsraum „Mahlzeiten“ als Ort der Gemeinschaft, des Austauschs, des Genusses und des Wohlbefindens entdecken und kennenlernen
- Wissenserweiterung und -entwicklung
- Stärkung und Entwicklung von Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung
- Kompetenzvermittlung für ein reflektiertes Verantwortungsbewusstsein gegenüber sich selbst
- gesundheitsförderliche Gestaltung des Lebens- und Arbeitsumfeldes Kita
- Stärkung der Gesundheitsressourcen und -kompetenzen von Kindern, Eltern und Pädagog\*innen
- Vermittlung eines positiven Gesundheitskonzeptes für alle Akteur\*innen
- Angebot bedürfnisorientierter Formen der Mahlzeitgestaltung durch eine gleitende und offene Frühstücks- bzw. Brotzeitsituation
- bewusste Wahrnehmung und Umsetzung des Lern- und Erlebnisfeldes „Mahlzeit“ im Kita-Alltag
- Beteiligung und Prozesstransparenz für alle Kinder
- wertorientierte, ressourcenschonende und aufgeschlossene Haltung gegenüber Lebensmitteln und Essgewohnheiten

## 2.4 Essen und Wohlbefinden

Essen und Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft. Gesund ist, wenn man gerne isst und das isst, was schmeckt. Ohne Wohlbefinden ist Bildung kaum möglich. Insofern sind Mahlzeiten, die mit Wohlbefinden gegessen werden, nicht nur gesund, sondern tragen zudem zur Bildung bei. Den Umkehrschluss kennt jede\*r Erwachsene. In unangenehmen Situationen heißt es: „Ich bin jetzt schon satt.“ oder „Mir ist der Appetit vergangen.“ Wohlbefinden ist enorm wichtig. Daher gehört es zu unserer vorrangigen Aufgabe, für Rahmenbedingungen zu sorgen, in denen unsere Kinder sich beim Essen wohlfühlen. Immer am ersten Mittwoch im Monat gibt es den „Wilde Kinder-Küche“ Tag, hier bestimmen die Kinder in der Kinderkonferenz, was es an diesem Tag zum Mittagessen gibt.

### Einflussfaktoren:

- Raumgestaltung: kindgerechte und bedürfnisorientierte Ausstattung und Materialien für alle Essenssituationen, beispielsweise Tische, Stühle, Geschirr, Lätzchen, Schüsseln
- Essensqualität: Angebot, Auswahl und Menge wird über das Ernährungskonzept nach DGE-Richtlinien gewährleistet und von den Pädagog\*innen ansprechend und kindgerecht angeboten
- Bei Krippenkindern achten wir auf Breimahlzeiten, die dem jeweiligen Alter angepasst sind
- Trinkqualität: alle Kinder haben zu jedem Zeitpunkt Zugang zu Wasser ohne Kohlensäure oder zu ungesüßtem Tee
- Hygienerichtlinien: Personalschulung für effiziente Regelumsetzung bezüglich des Infektionsschutzes und der Raum- und Personenhygiene bei Erwachsenen und Kindern
- bedarfsgerechte Essenszeiten ausgerichtet an den Vitalbedürfnissen der Kinder
- bedarfsgerechte und sozial förderliche Mahlzeitenangebote:
  - gleitendes Frühstück/Brotzeit für Krippe
  - offenes Frühstück/Brotzeit für Kindergarten
  - gemeinsame Mahlzeiten (Mittagessen/Abendsnack) für Kindergarten und Krippe

### **Begriffsdefinition:**

#### Gleitende Mahlzeiten

Die gleitende Mahlzeit wird gemeinsam mit einer Kleingruppe gestartet. Der\*die Pädagog\*in gibt den Start der Mahlzeit bewusst vor und fragt bei den Kindern ab, ob diese mit dem Frühstück oder der Brotzeit beginnen möchten. Er\*sie begleitet die Essenssituation mit den entsprechenden Ritualen und Regeln. Während der gleitenden Mahlzeiten haben die Kinder die Möglichkeit, zu entscheiden, sowohl wann und mit wem sie essen möchten als auch was und wie viel sie von den angebotenen Speisen und Getränken nehmen. Alle Kinder werden an den Tisch gebeten. Wer keinen Hunger hat, dem wird etwas zum Trinken angeboten. Wichtig ist, dass die Dokumentation der Essenssituation in der Übergabeliste vermerkt wird.

#### Offene Mahlzeiten

Bei der offenen Mahlzeit wird in einem bestimmten Zeitraum der Essenstisch zum Frühstück oder zur Brotzeit angeboten. Die Kinder können bedürfnisorientiert entscheiden, ob und wann sie etwas essen möchten. Die Mahlzeiten sind begleitet von situationsangemessenen Ritualen und Regeln sowie mitessenden Pädagog\*innen. Die Kinder, die mit dem Essen fertig sind, räumen ihren Platz auf und können zur Spielphase übergehen. Einmal aufgestanden, kehren sie nicht mehr an den Tisch zum Essen zurück. Die Kinder werden darauf aufmerksam gemacht, wann der Essenstisch abgeräumt wird, und es wird nachgefragt, ob sie wirklich keinen Hunger haben. Wichtig ist, dass die Dokumentation der Essenssituation in der Übergabeliste vermerkt wird.

Gemeinsam mit den Kindern schaffen wir die Bedingungen für eine positive Essatmosphäre, welche neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren ist.

Die überwiegend gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten, bei denen die Kinder ungestört und in Ruhe essen können, ist grundlegende Voraussetzung. Viele Rituale begleiten die Essensprozesse und geben allen Beteiligten Orientierung, Sicherheit und Struktur.

## **2.5 Freiraum und Unterstützung – die Rolle der Bezugspersonen**

Für Kinder ist Essen Lernfeld und Grundbedürfnis – es geht um das Sattwerden und darum, spielerisch Erkenntnisse über die Welt zu erlangen und eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erproben. Die Aufgabe der Bezugspersonen ist dabei, beide Anteile zu integrieren. Je nach Entwicklungsstand und Zuwendungsbedürfnis brauchen Kinder länger und öfter das Erlebnis, intensiv dabei begleitet zu werden. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit bleiben aber zu jeder Zeit wichtige Grundhaltungen.

### **Aufgaben der Bezugspersonen:**

- kontinuierliche Eigenreflexion des Ernährungsverhaltens
- Grundkenntnisse über die Ernährungsphasen im Kindesalter und Grundsätze einer gesunden Ernährung
- Bildungsziel: „Atmosphäre schaffen“ – Geborgenheit fühlen, Sicherheit erleben, Erfahrungen machen dürfen

- Vorbildfunktion: zur Nachahmung gehört das Vorleben
- die Kunst des Mitessens und der Motivation: zum Probieren animieren und kindliche Entscheidungsfreiheit akzeptieren
- Einbeziehen der Kinder in die Entwicklung und Weiterführung der Rituale, Regeln und Aufgaben rund um alle Essenssituationen (Vorbereitungen, Mahlzeiten haben einen Beginn und ein Ende, Einstimmung, Begleitung, Nachbereitung)
- authentische Vermittlung von Umgangs- und Kommunikationsformen
- Partizipation: aktive Beteiligung der Kinder in Essensprozesse (zum Beispiel Vor- und Nachbereitung, Menge, Auswahl von Speisen)
- aufgeschlossene Grundhaltung gegenüber Neuem, Unbekanntem und Herausforderndem

## 2.6 Elternbeteiligung

Seine ersten und prägendsten Erfahrungen macht jedes Kind im familiären Umfeld. Daher sind gerade die Eltern wichtige „Imitationsmodelle“, die für das Essverhalten der Kinder ausschlaggebend sind. Eltern sind somit auch in diesem Bereich unsere wichtigsten Partner\*innen. Im Vordergrund der Zusammenarbeit mit den Eltern steht die Entwicklung eines vertrauensvollen Dialogs.

Als Grundvoraussetzung gilt eine positive, offene Haltung all unserer Pädagog\*innen den Eltern gegenüber und langfristig auch umgekehrt. Dabei erfolgt der erste Schritt von den Pädagog\*innen an die Eltern mit einer einladenden Haltung.

Eine gelungene Zusammenarbeit bietet die wichtige Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Wirkung gesundheitsfördernder Maßnahmen in unseren Kitas. Denn Kinder profitieren nicht nur direkt, sondern auch indirekt von der Einbeziehung ihrer Eltern.

Damit das Lern- und Erfahrungsfeld „Mahlzeiten“ für alle Eltern nachvollziehbar ist, sind die pädagogischen Hintergründe dabei immer wieder transparent zu machen.

### Möglichkeiten der Elternbeteiligung:

- regelmäßige Dokumentation und Information zum Kita-Alltag
- achtsamer und offener Umgang mit Elternsorgen und Fragen
- Austausch und Weitergabe von Fachinformationen (zum Beispiel Elternabende, Aushänge, Informationsbroschüre)
- aktive Beteiligung bei Festen und Aktionen
- Projektbeteiligung

## 2.7 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien der Kinder werden in Absprache mit den Eltern berücksichtigt und in das tägliche Speisenangebot integriert. Für die Kinder wird alternativ eine gleichwertige Komponente zu jeder Mahlzeit angeboten. Selbstverständlich besteht auch die Wahl einer vegetarischen Variante an Fleisch- bzw. Fisch-Tagen. Wir verwenden auch grundsätzlich kein Schweinefleisch.

Individuelle, gesundheitliche, religiöse und kulturelle Ernährungsbedürfnisse bzw. -konzepte nehmen wir ernst. Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind wichtige Ansatzpunkte für die Auseinandersetzung mit Vielfalt in Kindergruppen.

## 2.8 Bezugsquellen der Lebensmittel

Wir verwenden zu etwa 90 % frische Lebensmittel und zu etwa 10 % vorproduzierte Produkte, zum Beispiel Hartweizengrieß-Nudeln, Kartoffel-Gnocchi, Dosentomaten, tiefgekühlten Spinat/Erbsen.

### Unsere Lebensmittel beziehen wir von folgenden Firmen:

- Transgourmet, Holzkirchnerstraße 10, 82223 Eichenau: Artikel im Großgebäude wie Nudeln, Reis, Molkereiprodukte, Öle, Konfitüre, Backartikel, Eier (Bio), Tiefkühlware
  - u. a. (bevorzugt wird hier die Bio Marke Natura)
- Epos Bio Partner Süd GmbH (Bio-Großhändler) Fleisch- und Wurstwaren (Herkunft Deutschland; wir verwenden nur Rind und Geflügel), Gewerbestraße 12, 85652 Pliening
- Lunemann's Lekerer Lieferservice (Schulfruchtprogramm), Siemensstraße 9, 85521 Ottobrunn
- Ecolab Deutschland GmbH, Ecolab-Allee 1, 40789 Monheim am Rhein (Küchen Reinigungsmittel)

## 3 Qualitätssicherung und -weiterentwicklung

Unsere organisatorischen Qualitätsstandards, zum Beispiel die Ausarbeitung der gesunden und abwechslungsreichen Speisepläne, die anspruchsgerechte Zubereitung, die appetitliche Präsentation aller Speisen und die Hygienerichtlinien, wurden von uns in einem gesonderten Dokument fixiert und sind nicht Bestandteil des pädagogischen Ernährungskonzeptes.

Träger und Kita-Leitung, Küchenmitarbeiter\*innen und das gesamte pädagogische Personal arbeiten auf der Grundlage der Träger, eigenen Qualitätsstandards zu jeder Zeit eng miteinander.

**Unser Ernährungskonzept soll allen Beteiligten Mut machen, Esssituationen immer wieder neu zu überdenken und kreativ zu gestalten.**

**Auf diese Weise kann auch in diesem Bereich die Zeit zwischen Spiel- und Ruhephasen zu intensiven Erfahrungsmomenten, wichtigen Lernsituationen und verbindenden Gemeinschaftserlebnissen genutzt werden.**



## 4 Impressum

### **Espira und Joki Kinderbetreuung GmbH**

Haidelweg 46

81241 München

### **Vertreten durch:**

die Geschäftsführer Dr. Kurt Berlin und Johannes Nagel

### **Ansprechpartner**

Andreas Greiner (Küchenkoordinator)

E-Mail: [Andreas.Greiner@academedia.de](mailto:Andreas.Greiner@academedia.de)

### **Urheberrecht**

Die durch den Herausgeber erstellten Inhalte des Ernährungskonzeptes unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Soweit Inhalte des Ernährungskonzeptes nicht vom Herausgeber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet.

### **Bildrechte**

Alle Bildrechte inkl. Grafiken liegen, sofern nicht anders angegeben, bei der Espira und Joki Kinderbetreuung GmbH.

München, 2024

