



Expertentipps aus der Praxis

Erfolgsrezepte für die Kitaverpflegung

**Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung Bayern**

Inhalt

EINLEITUNG 3

VERPFLEGUNGSLEITBILD 4

Verpflegungskonzept

MAHLZEIT ALS LERNORT 5

Esskultur

Wertschätzung von Lebensmitteln

Ernährungskompetenz

MITTAGSVERPFLEGUNG 7

Allgemeine Tipps zur Speiseplanung

Speiseplanung für Krippenkinder

Schritt für Schritt zum optimierten Speiseplan

ZWISCHENVERPFLEGUNG 11

GETRÄNKEANGEBOT 12

RAHMENBEDINGUNGEN 13

Personal

Räume

Zeit

Recht

ESSENSGREMIUM 15

Aufgaben

Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten

KOMMUNIKATION 16

Eltern

Kinder

Speisenanbieter

Personal

Träger

Öffentlichkeit

AKZEPTANZ 18

Eltern

Kinder

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG BAYERN 19

Quellen



Einleitung

Gut, gesund und gerne satt: Seit 2010 begleiten die Ansprechpartnerinnen Kitaverpflegung der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (ÄELF) bayernweit Kindertageseinrichtungen bei der Verankerung eines gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebotes. Die Ernährungsexpertinnen unterstützen die Kitas bei der Erarbeitung von individuellen Lösungen und Strategien.

Dabei sind viele Ideen und Lösungsansätze für die Herausforderungen in der Kitaverpflegung entstanden.

Diese Erfolgsrezepte aus über 6 Jahren Coaching-Erfahrung sind im vorliegenden Ideenpool thematisch zusammengefasst. Schnell und übersichtlich finden Sie Tipps und Tricks, die sich in der Praxis bewährt haben und die Sie individuell auf Ihre Kita-Situation zuschneiden und nachmachen können.

Neben praktischen Tipps zur optimalen Speiseplangestaltung finden Sie praxiserprobte Erfolgsrezepte zur Kommunikation, zu den Rahmenbedingungen und zur Erstellung eines Verpflegungskonzeptes.

Verpflegungs- leitbild



Ein niedergeschriebenes Verpflegungsleitbild hilft, den Stellenwert der Verpflegung in der Kita verbindlich festzulegen. Es soll mit dem grundsätzlichen Leitbild und der Philosophie der Einrichtung im Einklang stehen und dient als Arbeitsgrundlage sowie zur Information der Eltern. Ziel ist die Sicherstellung einer bedarfsgerechten und gesundheitsförderlichen Verpflegung der Kinder, die auch Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt.

Verpflegungskonzept

Das Verpflegungskonzept beschreibt die praktische Umsetzung des Verpflegungsleitbildes. Die gemeinsame Erarbeitung durch alle Beteiligten an der Kitaverpflegung gewährleistet, dass sämtliche Bedürfnisse berücksichtigt und das Verpflegungskonzept von allen mitgetragen wird.

Darin können folgende Themen mit konkreten Aufgaben und Zuständigkeiten schriftlich fixiert werden.

ALLGEMEINE GESICHTSPUNKTE

- Gestaltung der gesundheitsförderlichen Strukturen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Vermittlung von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und Alltagskompetenzen
- Umgang mit Süßigkeiten etc.
- Abgrenzung von anderen Aktivitäten
- Rahmenbedingungen
- Benennung des Verpflegungsverantwortlichen

VERPFLEGUNG IN DER EINRICHTUNG

- Getränkeversorgung
Angebot, Kosten, Handhabung
- Frühstück und Zwischenmahlzeiten
 - Eventuelles Angebot in der Einrichtung
 - Inhalte der Brotzeitbox
- Mittagsverpflegung
 - Grundlage für die Speisenplanung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“
 - Ablauf der Mahlzeit
 - Verpflegungssystem
 - Lebensmittelauswahl
Festlegung des Anteils an Lebensmitteln in Bio-Qualität und aus regionalem Anbau
 - Bezugsquellen
 - Speisenplanung
Speisenangebot bei besonderen Anforderungen (Allergien, Unverträglichkeiten, religiöse und ethische Aspekte)
 - Speisenzubereitung
 - Gestaltung des Speiseplans
 - Ort des Speiseplanaushangs
- Essatmosphäre
 - Betreuung der Mahlzeiten
 - Essenszeiten
 - Speiseraum
- Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Mahlzeit als Lernort



Im Rahmen des gemeinsamen Mittagessens können Kinder viele alltägliche und soziale Fähigkeiten lernen und in die Esskultur hineinwachsen: Neben Tischmanieren, einem adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln, der Übernahme alltäglicher Aufgaben, wie z. B. beim Tischdecken und -abräumen, wird das soziale Miteinander gestärkt und die Kommunikation gefördert.

Esskultur

- Gemeinsames Händewaschen vor der Mahlzeit
- Strukturierter Ablauf durch Tischgruppen mit Sitzordnung
- Regeln zum Aufstehen und für Tischgespräche
- Gemeinsames Tischdecken von Betreuern und Kindern
- Ältere Kinder übernehmen Patenschaften für die Jüngeren
- Selbstgebastelte Tischsets
- Tischsets werden durch Kinder sauber gehalten

VORBILDFUNKTION DES PÄDAGOGISCHEN PERSONALS

- Teilnahme an der Mahlzeit und Probieren der Speisen
- Neutrale bzw. positive Haltung zu den Speisen
- Motivation zum Probieren der Speisen, ohne Druck aufzubauen

ESSGESCHIRR

- Ausreichende Menge vorhalten
- Keine zu starken visuellen Reize in der Essumgebung, d. h. neutrales Geschirr ohne Motive
Farben der Nahrung stehen im Vordergrund
- Porzellangeschirr, dies ist hygienischer
- Kippsichere, handliche Becher
- Edelstahlbesteck in Kleinformat liegt gut in der Hand und rutscht nicht so leicht vom Tisch



Wertschätzung von Lebensmitteln

Möglichkeiten, Kindern die Erzeugung von Lebensmitteln spielerisch näher zu bringen:

- Obst- oder Gemüsegarten
- Anbau von Beeren
- Bepflanzen von Hochbeeten mit den Kindern
- Kräuter ansäen und ernten
- Aktionstage
 - Ausflüge auf den Bauernhof
 - Besuch von Erdbeer- oder Himbeerefeldern

Ernährungskompetenz

- Erlernen von Hunger- und Sättigungsgefühl
- Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt und Geschmäcker
- Bestandteile der Mahlzeit einzeln anbieten

- Kinder selber schöpfen und nachfassen lassen
- Mit den Kindern
 - Backen und kochen
 - Obst und Gemüse, z. B. für Spieße oder Salate schneiden
 - Dips herstellen
 - Fruchtcocktails und Milchshakes zubereiten
- Sinnesschulung
 - z. B. Informationsveranstaltung „Auf den Geschmack kommen-Sinnesrituale in der Kitaverpflegung“ nutzen

WEITERFÜHRENDE INFOS

- > Termine für die Informationsveranstaltung „Auf den Geschmack kommen – Sinnesrituale in der Kitaverpflegung“ finden Sie unter **www.kitaverpflegung.bayern.de** Folgen Sie der Verlinkung unter „regionale Vernetzungsstellen“.

Mittags- verpflegung



Die Prägung des Essverhaltens findet zunehmend außerhalb der Familie statt. Die Bedeutung der Kita für das Essverhalten zukünftiger Generationen steigt. Die Ausbildung der Essgewohnheiten von Kindern wird entscheidend durch die sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen geprägt. Eine bewusste und ausgewogene Mittagsverpflegung leistet einen positiven Beitrag zur Entwicklung des Essverhaltens. Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt.

Allgemeine Tipps zur Speiseplanung

- Speiseplan-Checkliste der DGE oder Speiseplan-Check Mittagsverpflegung der Fachstelle Kita- und Schulverpflegung als Planungshilfe benutzen. Wochenspeisepläne der DGE als Anregung nehmen
- Bereits erprobte Speisepläne wiederholen und saisonal anpassen
- Lieblingsgerichte der Kinder in eine Liste aufnehmen und in der Planung berücksichtigen
Sortierung nach Kategorien (Fleischgericht, Fischgericht, usw.) erleichtert die Planung
- „Notfallplan“ für den Ausfall der Küchenkraft erstellen:
 - Welche Zutaten können vorrätig bereitgestellt werden?
 - Welche Gerichte können durch das pädagogische Personal gekocht werden? Beispiele: Spaghetti mit Tomatensoße, Gemüsereispfanne mit Tiefkühlgemüse, Milchreis mit Apfelmus, Gemüsesuppe
- Wert auf saisonales, regionales Angebot legen
- Frische Ware im Wechsel mit Tiefkühlware anbieten
- Abwechslung bei den Stärkekomponenten beachten
 - Kartoffeln, Reis und sonstige Getreideprodukte in verschiedenen Zubereitungsarten anbieten

SPEISENZUBEREITUNG

- Speisen mit Kräutern aufwerten
- Jodsalz einsetzen und sparsam verwenden
- Rapsöl als Standardöl einsetzen

REZEPTE

- Neue Ideen sammeln und ausprobieren, z. B.
 - aus der DGE-Rezeptdatenbank, dort finden sich auch kindgerechte Fischrezepte
 - Internationale Rezepte bei Eltern mit anderen Nationalitäten einholen

Speiseplanung für Krippenkinder

Die Essfertigkeiten und das Immunsystem von Krippenkindern sind noch in der Entwicklung, so dass eine altersgerechte Lebensmittelauswahl und Zubereitung zu beachten ist, z. B.

- Vermeiden von leicht zu verschluckenden, kleinen und harten Lebensmitteln (z. B. Nüsse, Johannisbeeren, Trauben)
- Schrittweise Einführung von ungewohnten oder blähenden Lebensmitteln (z. B. Blattsalate, Zwiebeln)
- Keine Verwendung von Rohmilch oder Speisen aus Rohmilch
- Kein Einsatz von rohem Hackfleisch oder rohen, unerhitzten Eiern

WEITERFÜHRENDE INFOS

> www.fitkid-aktion.de



Schritt für Schritt zum optimierten Speiseplan

WENIGER FLEISCHGERICHTE

Max. 8 x in 20 Verpflegungstagen

- Gleichgewicht zwischen Gerichten aus Muskelfleisch und Fleischerzeugnissen beachten
- Eintöpfe, Aufläufe ohne Fleisch bzw. Fleischerzeugnis zubereiten, z. B.
 - Linseneintopf, Kartoffel-Gemüseintopf statt Pichelsteiner Eintopf
- Fleischmenge in den Gerichten schrittweise reduzieren und dann komplett vegetarisch anbieten
- Besonders beliebte Gerichte vegetarisch anbieten
 - vegetarische Lasagne
 - Spaghetti mit vegetarischer Bolognese
 - Chilli con carne als Gemüsechilli
- Statt Fleischpflanzerl pflanzliche Alternativen anbieten, wie
 - Hülsenfrüchtebratlinge
 - Kartoffel-Gemüse-Puffer

EINFÜHRUNG VON SEEFISCHGERICHTEN

Mind. 4 x in 20 Verpflegungstagen

- Grätenarme oder -freie Sorten auswählen, z. B. Scholle oder Heilbutt
- Angebot von Fischpflanzerl, z. B. selbst hergestellt mit gekochten Kartoffeln bzw. Haferflocken

bessere Konsistenz und kein Problem mit Gräten

- Fisch mit Beliebtem kombinieren, z. B. in Tomatensoße, mit Lieblingsnudeln, im Auflauf oder in der Lasagne
- Fisch auf Spießern mit buntem Gemüse anbieten oder im Sesammantel

MEHR VEGETARISCHE GERICHTE

- Weniger bekannte Lebensmittel verwenden, z. B.
 - Quinoa, Couscous und Bulgur für Pfannengerichten oder als Salat
 - Buchweizen als Grütze oder Graupen für Suppen, Fladen
 - Grünkern und Hirse als Bratlinge mit Karotten, Zwiebeln und Lauch
- Auf hochverarbeitete Produkte verzichten, wie Frischkäsekartoffeltaschen oder Fleischersatzprodukte aus Soja
- Typische Fleischgerichte prüfen und durch vegetarische Varianten austauschen
- Vegetarische Rezepte von den Eltern erfragen

WENIGER SÜSSE HAUPTGERICHTE

Max. 2 x in 20 Verpflegungstagen

- Hauptgerichte über einen längeren Zeitraum verteilen



WENIGER CONVIENIENCEPRODUKTEN

- Auf den Verarbeitungsgrad der Produkte achten, z. B. statt Tortellini Nudeln anbieten
- Einfachere Gerichte statt hoch verarbeitete Produkte einführen, z. B. fertige Bratlinge durch selbsthergestellte Grünkernbratlinge mit Lauch und Karotten ersetzen

MEHR FRISCHE KARTOFFELN

Max. 4 x Kartoffelprodukte in 20 Verpflegungstagen

- Beilagen durch frische Kartoffeln ersetzen
- Thementag/-woche zur Kartoffel (z. B. Kartoffelernte, Kartoffeldruck machen)
- Lieblings-Kartoffelrezepte von den Eltern erfragen

WENIGER PANIERTE UND FRITTIERTE GERICHTE

Max. 4 x in 20 Verpflegungstagen

- Beschränkung auf Festtage wie Fasching, Verabschiedung der Schulkinder, Halloweenfest
- Fisch und Fleisch als Naturvariante, in Soße oder mit Gemüse-Käse-Kruste anbieten statt als paniertes oder frittiertes Gericht
- Angebot von Wedges oder Süßkartoffelpommes als selbsthergestellte Ofenkartoffeln

EINFÜHRUNG VON VOLLKORNPRODUKTEN

Mind. 4 x in 20 Verpflegungstagen

- Angebot von Vollkornbrot, -baguette oder -semmel zu Eintöpfen
- Vollkornmehle halb und halb mit hellen Mehlen verarbeiten (Weizen: Type 405, Dinkel: Type 630)
- Vollkornnudeln mit hellen Nudeln mischen
- Vollkornnudeln und -reis bzw. Naturreis in Aufläufen oder Pfannengerichten verarbeiten
- Bratlinge mit geschrotetem Grünkern oder Haferflocken zubereiten

MEHR GEMÜSE UND SALAT

Täglich, davon mind. 8 x Rohkost in 20 Verpflegungstagen

- Bei süßen Hauptgerichten Salat, Rohkost oder Gemüsesuppe als Vorspeise anbieten
- Rohe Gemüsesticks als Zwischenmahlzeit einführen
- Salatschalen direkt auf den Tisch stellen
- Pürierte Gemüsesuppen für Krippenkinder anbieten
- Gemüseanteil in den Mahlzeiten erhöhen
 - Soßen mit Gemüse aufwerten, z. B. Rahmschnitzel als Schnitzel mit Paprikasoße
 - Gemüsesoße und Salat im Hauptgericht anbieten
 - Stärkehaltige Suppen durch Gemüsesuppen ersetzen
 - Gemüse unter Aufläufe und Pfannengerichte mischen
- Gemüse gelegentlich in Smoothies verarbeiten



EINFÜHRUNG VON HÜLSENFRÜCHTEN

- Mit Kräutern oder Gemüsewürfeln optisch aufwerten
- Zunächst mit Fleischgerichten mischen, dann langsam die Menge an Hülsenfrüchten erhöhen, z. B. bei Chili con carne
- Hülsenfrüchte pürieren oder anteilig Gemüsesuppen beimischen
- Orientalische Themenwoche anbieten

MEHR OBST

Mind. 8 x in 20 Verpflegungstagen

- Neben Stückobst auch Obstsalat oder Obstspieße anbieten
- Saisonales und regionales Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit einsetzen
- Frisches oder tiefgekühltes Obst (ohne Zuckerzusatz) mit einem Milchprodukt kombinieren
- Gelegentlich frisch gepresste Obstsäfte und selbstgemachte Smoothies anbieten
- Selbsthergestelltes Fruchtmus oder Fruchtsoßen zu Süßspeisen oder Milchprodukten anbieten
Herstellung von Fruchtmosen und -soßen nur mit durcherhitzten Tiefkühlbeeren
- Früchtejoghurts selber mischen
- Frisches Obst als Dekoration auf grünen Salaten

Zwischen- verpflegung



Ob von der Kita angeboten oder von Zuhause mitgebracht, die Zwischenverpflegung bietet vielfältige Möglichkeiten, den Kindern eine gesundheitsförderliche und abwechslungsreiche Ernährung näher zu bringen. Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt.

FÖRDERPROJEKTE NUTZEN

- EU-Schulprogramm für den Bezug von frischem Obst, Gemüse und Milch nutzen

VERBINDLICHE VEREINBARUNGEN FESTLEGEN

- Klare Richtlinien zu Süßigkeiten und der Brotzeitbox vereinbaren
- Auf das Verpflegungskonzept verweisen

FORM DER ZWISCHENVERPFLEGUNG FESTLEGEN

- Gemeinsam, d. h. als feste Gruppe zu einer bestimmten Zeit an einem Tisch essen
- oder offene Zwischenmahlzeiten anbieten, d. h. Kinder bedienen sich frei an einem Buffett

ELTERN IN DIE GESTALTUNG MITEINBEZIEHEN

- Obst- und Gemüsekorb aufstellen und durch die Eltern befüllen lassen
- Erstellung einer Einkaufsliste für die Eltern zur Bereitstellung in der Einrichtung

VORTEILE EINER ZWISCHENVERPFLEGUNG DURCH DIE EINRICHTUNG FÜR DIE ELTERN VERDEUTLICHEN

- Gleiches Angebot für alle Kinder
- Einsatz von saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Einführung von gesundheitsförderlichen Produkten
- Kennenlernen neuer Lebensmittel

Ideen zur praktischen Umsetzung

Broschüre „Von wegen zwischendurch – Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita“

Informationsmaterial zum Inhalt der Brotzeitbox: „Komm’ wir frühstücken – Lieblingsbrotzeiten für Kindergartenkinder“

WEITERFÜHRENDE INFOS

- > Broschüre: „Von wegen zwischendurch – gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita“ unter www.kern.bayern.de **Materialien**
- > Broschüre: „Komm’ wir frühstücken – Lieblingsbrotzeiten für Kindergartenkinder“ unter www.kern.bayern.de **Materialien**

Getränke- angebot



Ausreichendes und richtiges Trinken löscht nicht nur den Durst, sondern verbessert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren sollen täglich etwa 800 - 950 ml Flüssigkeit über Getränke aufnehmen. Um das Trinken der Kinder zu fördern, sollte ein freier Zugang zu den Getränken geschaffen werden, regelmäßige Trinkpausen eingeplant und zu jeder Mahlzeit ein Getränk angeboten werden. Folgende Veränderungen versprechen Erfolg.

- Stehzeiten von Getränken über 4 Stunden vermeiden
- Getränke (Trinkwasser aus der Leitung, stilles Mineralwasser oder mit Kohlensäure, ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Rotbuschtee) in Karaffen bereitstellen
- Trinkwasser unter der Mithilfe der Kinder (z. B. Schneiden von Zitronen- und Orangenscheiben, Ernten von selbstgezogenen Kräutern, wie Zitronenmelisse, Minze) optisch und geschmacklich „aufpeppen“
- Bei der Auswahl auf Abwechslung und Vielfalt achten
- Auf Aromastoffe verzichten
- Keinen gezuckerten Instant-Tee anbieten
- In den Wintermonaten warmen, ungesüßten Tee in Thermobehältern anbieten
- Einmal in der Woche mit den Kindern selbstgemachte „Fruchtcocktails“ zubereiten (z. B. geringe Mengen an Säften unter die Tees mischen, mit Fruchtstückchen „aufwerten“)

- Erwerb von passenden Trinkflaschen
- Kippsichere Becher, Gläser, Tassen, die gut in der Kinderhand liegen
- Verschießbare kleinere Gießgefäße, z. B. Kannen oder Krüge, bereitstellen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- > Faltblatt: „Empfehlungen für das Getränkeangebot für 1-6 Jährige in der Kita“
www.kern.bayern.de **Materialien**



Rahmen- bedingungen

Neben einem optimal gestalteten Speiseplan haben die Rahmenbedingungen einen maßgeblichen Einfluss auf die Zufriedenheit aller an der Verpflegung Beteiligten. Klare Absprachen innerhalb des Personals, eine ansprechende räumliche Gestaltung und ausreichend Zeit für die Mittagsmahlzeit sind vielversprechende Erfolgsrezepte, damit alle sich wohlfühlen und gerne in der Kita essen.

Personal

- Qualifiziertes Personal für die Speisenzubereitung auswählen
- Klare Zuständigkeiten und genaue Tätigkeitsbeschreibungen erleichtern die Arbeit
- Gemeinsame Regeln erarbeiten zu
 - Ablauf der Mahlzeiten
 - Portionsgrößen
 - Umgang mit Sonderwünschen
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
 - Betreuendes Personal nimmt an den Veranstaltungen des Fachzentrums Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung teil
 - Ausgabesituation in anderen Kitas besichtigen
 - Regelmäßige Besprechungen des Ablaufs in den Teamsitzungen, eventuell unter Einbindung des Küchenpersonals oder des Caterers
 - Runder Tisch bzw. Essensgremium
- Personalschulungen ermöglichen, z. B. zu
 - Hygiene
 - Kennzeichnung der Zusatzstoffe und Allergene
 - Pädagogische Aspekte der Kitaverpflegung
- Betreuung der Mahlzeit
 - Ein festes Team betreut und begleitet die Kinder während der Mahlzeit

Räume

Eine professionelle Küchenausstattung ist ein wichtiger Schritt hin zu einem gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebot. Neben der Ausstattung der eigenen Küche haben sich zusätzlich folgende Maßnahmen in der Praxis bewährt.

LÄRMREDUZIERUNG

Durch gezielte pädagogische Maßnahmen kann die Lautstärke reduziert werden.

- Mahlzeit in Schweige- und Redephasen unterteilen
- Signale für Stillsein, z. B. Glocke, Händeklatschen oder das Handzeichen „Schweigefuchs“, vereinbaren
- Stuhlleiter
- Esssituation von der Abholsituation zeitlich trennen
- Kleine Tischgruppen
- Wenn die Mahlzeit in den Gruppenräumen eingenommen wird, angefangene Spiele aus dem Sichtfeld räumen



SPEISERAUMGESTALTUNG

Idealerweise sollte ein eigener Speiseraum für die Mittagsverpflegung zur Verfügung stehen. Eine ansprechende Gestaltung des Raumes fördert zusätzlich eine angenehme Essatmosphäre.

- Helle Farben verwenden
- Jahreszeitliche Dekorationen gemeinsam mit den Kindern basteln, z. B. Tischsets, Tischdekorationen, laminierte Servietten-taschen für Stoffservietten mit Serviettenständer, Wand- und Fensterbilder
- Vorhänge aufhängen
- Farbige Servietten verwenden

Zeit

Feste Essenszeiten und ausreichend Zeit für die Mittagsmahlzeit einplanen und auf Einhaltung achten.

- In großen Einrichtungen kann, die Mahlzeit nach Möglichkeit gruppenweise in Schichten eingenommen werden

Recht

Bei der Verpflegung in der Kindertageseinrichtung müssen unterschiedliche rechtliche Aspekte beachtet werden. Insbesondere im Hinblick auf die Lebensmittelhygiene müssen die zentralen Verordnungen eingehalten werden.

Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt.

- Kontakt zur örtlichen Lebensmittelüberwachung als Unterstützung aufnehmen, diese kann helfen, ein Hygienekonzept zu erstellen
- Tiefgekühltes Beerenobst und Sprossen nur erhitzt in der Verpflegung von Kindern unter 5 Jahren einsetzen

KENNZEICHNUNG

- Gesetzliche Vorgaben zur Kennzeichnungspflicht bei der Erstellung des Speiseplans beachten
- Genaue Bezeichnung der Speisen erlaubt eine schnelle und einfache Identifikation von Allergenen
 - Um unnötig viele Abkürzungen im Speiseplan zu vermeiden, sind die Speisen so genau wie möglich zu benennen, z. B. Weizenvollkornspirelli in Sellerie-Mandel-Sauce
 - Ergibt sich der Name des Allergens eindeutig aus der Bezeichnung, reicht eine zusätzliche Liste mit den Zusatzstoffen neben dem Speiseplan aus

SPEISETEMPERATUR

- Die Temperatur der Speisen bei der Anlieferung und der Ausgabe kontrollieren und dokumentieren
- Um die Temperatur bei kleinen, gelieferten Speisemen-gen konstant zu halten, Wärmebehälter in der passenden Größe anschaffen
- Kalte Speisen bis zur Ausgabe im Kühlschrank lagern
- Auf möglichst kurze Stand- und Warmhaltezeiten (max. 3 Stunden) zwischen Lieferung und Ausgabe achten



Essens- gremium

Im Essensgremium können alle Beteiligten ihre Erfahrungen und Bedürfnisse rund um das Thema Verpflegung in der Kindertageseinrichtung einbringen und sich dazu austauschen.

Mitglieder des Essensgremiums sollten sein:

- Kita-Leitung
- Verpflegungsverantwortliche/r
- Vertreter des Elternbeirats
- Vertreter des Trägers
- Speisenanbieter/Koch/Caterer
- Vertreter des pädagogischen Personals

Aufgaben

- Regelmäßige Treffen
- Zuständigkeiten klären
- Ist-Situation skizzieren
- Probleme benennen
- Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
- Kontakt zu allen Beteiligten an der Verpflegung halten und vermitteln
- Verpflegungsleitbild mit Verpflegungskonzept erstellen

Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten

- Offene, positive Gesprächsatmosphäre schaffen
- Diskussionen auf fachlicher Ebene führen
- Erreichbare Ziele und deren Umsetzung festlegen
- Verlässliche und feste Kommunikationsstrukturen vereinbaren
- Mehrmalige Treffen des Essensgremiums pro Jahr durchführen
- Gegebenenfalls den Träger zu einzelnen Treffen einladen bzw. relevante Informationen weiterleiten
- Tagesordnungen und Protokolle erstellen
- Wichtige Informationen nach dem Treffen an alle Beteiligten weitergeben und öffentlich machen

Kommunikation



Größere Synergieeffekte werden erzielt, wenn alle Beteiligten gemeinsam Ideen entwickeln und umsetzen bzw. einzelne Aktionen miteinander verbinden. Laufende Informationen, vor allem bei Veränderungen, fördern eine gute Kommunikation und Transparenz in der Kitaverpflegung.

Eltern

- Das Verpflegungskonzept dient als Grundlage für die Kommunikation zwischen Einrichtung und Eltern
- Elternabend oder Elterncafé als Informationsplattform nutzen. Dort kann sich der Speisenanbieter vorstellen
- Aushang des Speiseplans zur Information der Eltern
- Information über Ausflüge im Rahmen der Ernährungskompetenz über einen Elternbrief
- Regelmäßige Befragungen der Eltern zur Zufriedenheit mit dem Speisenangebot
- Gegebenenfalls mehrsprachige, leicht verständliche Informationen verwenden

Kinder

- Bebildeter Speiseplanaushang zur Information über das Speisenangebot aushängen
- Die Zufriedenheit über einfache Befragungsmethoden messen, wie Smileys oder Hand heben

Speisenanbieter

Eine schriftliche Vereinbarung zwischen Einrichtung, Träger und Speisenanbieter ermöglicht eine strukturierte Zusammenarbeit und Kommunikation. Darin können folgende Punkte im Vorfeld geregelt sein.

- Kommunikationswege mit dem Speisenanbieter festlegen z. B. per E-Mail oder Telefon, über die die Bestellungen und das Feedback an den Speisenanbieter kommuniziert werden
- Zuständigkeit für die Kommunikation klären
- Regelmäßige Feedbacks an den Speisenanbieter über
 - Beliebtheit bzw. Verbesserungsmöglichkeiten der Gerichte
 - Speiserestmengen (wiegen oder Angaben, wie „1/3 des Behälters sind übrig geblieben“)
- Rechtzeitige Informationen über Änderungen der Essensteilnehmer, z. B. durch Ausflüge
- Speisenanbieter mit ins Essensgremium aufnehmen Besprechung von Problemen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen zur
 - Speiseplanung
 - Portionsgrößen
 - Warmhaltezeiten
 - Temperaturen
 - Anlieferzeiten
- Regelmäßige Treffen von allen Einrichtungen, die vom gleichen Speisenanbieter beliefert werden, initiieren



Personal

- Regelmäßigen Erfahrungsaustausch sowie Fortbildungen der Mitarbeiter ermöglichen
- Das Thema Ernährung bewusst in den Alltag der Einrichtung integrieren

Träger

- Einbindung des Trägers in das Essensgremium gewährleisten

Öffentlichkeit

- Regelmäßige Informationen über die Kita-Zeitung oder den Gemeindebrief versenden
- Kita-Homepage oder Auftritt auf der Homepage des Trägers veranlassen
- Speiseplan auf der Homepage veröffentlichen

Akzeptanz



Eine gesundheitsförderliche Kitaverpflegung kann nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn sie von allen Beteiligten akzeptiert und unterstützt wird. Folgende Beispiele haben sich in der Praxis bewährt.

Eltern

- Transparente Darstellung und Vermittlung des Essenspreises
- Besichtigung der Küche des Speisenanbieters schafft Verständnis für die Produktion der Mittagsverpflegung
- Probeessen aus dem Speisenangebot der Kita
- Aushang von Bildern des Lieferanten oder des Speisenanbieters schaffen eine persönliche Verbindung
- Bei der Einführung einer Frischküche können die Speisen zunächst zu einem vergünstigten Preis angeboten werden, um das Interesse der Eltern zu wecken und zum Probieren zu animieren

Kinder

Die Kita ist ein idealer Ort, um durch pädagogische Maßnahmen und Aktionen die Akzeptanz der Verpflegung zu erhöhen.

- Besuch der Küche des Speisenanbieters mit einer Kleingruppe der Kinder

- Der Speisenanbieter kommt in die Kindertageseinrichtung und kocht dort mit den Kindern
- Die Kinder dürfen gelegentlich in der Küche der Kita mithelfen
- Achtung: Hygienevorgaben beachten!
- Wünsche der Kinder werden im Speiseplan als Wunschessen aufgenommen
- Phantasievolle Namen für die Speisen finden oder die Kinder selbst die Speisen benennen lassen, z. B. Tigerbananen oder Zaubersuppe

Eine eindeutige Erklärung und Bezeichnung der Speisen im Rahmen der Kennzeichnungspflicht muss auf dem Speiseplan erfolgen (in Klammern).

Vernetzungs- stelle Kita- und Schulverpfle- gung Bayern

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern

Ansprechpartner für ein schmackhaftes und zugleich gesundes Kitaessen sind die Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung an den Fachzentren Ernährung/ Gemeinschaftsverpflegung der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Augsburg, Bayreuth, Ebersberg, Fürstenfeldbrück, Fürth, Landshut, Regensburg und Würzburg.

FACHSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG

Die Fachstelle Kita- und Schulverpflegung am Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Kulmbach unterstützt die regionalen Vernetzungsstellen durch die Konzeption von Projekten, die Erstellung von Medien und Tools sowie regierungsbezirksübergreifende Aktionen.

Quellen

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Redaktion KErn an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft, Vernetzungsstelle Schulverpflegung, Erfolgsrezepte für die Schulverpflegung, München, September 2015

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sicher verpflegt – besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, 2015

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung Unterfranken: Leitfaden Frischküche in der Kita, Selbst kochen in der Kita-so geht's, 2015

Fortbildung Na ne haben – Bildungssituation Mahlzeit 2014, Verband kath. Kitas Bayern e.V. Referentin: Cornelia Korreng

Informationsveranstaltung: Von wegen zwischendurch-Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita

KErn Informationsflyer: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl und -zubereitung für Krippenkinder, 2015

KErn Informationsflyer: Empfehlungen für das Getränkeangebot für 1-6 Jährige in der Kita, 2015

KErn Workshop Leichter als gedacht – gesundheitsförderliches Essen in der Kita!, durchgeführt durch die Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung

IMPRESSUM

Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Am Gereuth 4, 85354 Freising
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
Internet: www.kern.bayern.de
www.kitaverpflegung.bayern.de

1. Auflage, Stand August 2017

Redaktion

KErn – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer
Fachstelle Kita- und Schulverpflegung
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
E-Mail: kitaverpflegung@kern.bayern.de
Telefon: 09221/40782-46

Mit freundlicher Unterstützung der AG-Mitglieder vom

Fachzentrum Ernährung/
Gemeinschaftsverpflegung Augsburg
Fachzentrum Ernährung/
Gemeinschaftsverpflegung Landshut
Fachzentrum Ernährung/
Gemeinschaftsverpflegung Regensburg
Fachzentrum Ernährung/
Gemeinschaftsverpflegung Würzburg

Bildnachweis

S. 1 Andrey Kuzmin/fotolia.com
S. 3 SpeedKingz/shutterstock.com
S. 4 Oksana Kuzmina/fotolia.com
S. 5 dmitrimaruta/fotolia.com
S. 6 savoieleysse/fotolia.com
S. 7 MikeDotta/shutterstock.com
S. 8 FamVeld/shutterstock.com
S. 9 Oksana Kuzmina/fotolia.com
S. 10 andrzej/fotolia.com
S. 11 master1305/fotolia.com
S. 12 santypan/shutterstock.com
S. 13 Phovoir/shutterstock.com
S. 14 Andrey_Kuzmin/shutterstock.com
S. 15 poplasen/fotolia.com
S. 16 mangostock/fotolia.com
S. 17 ulkas/fotolia.com
S. 18 Oksana Kuzmina/fotolia.com

Druck

novaconcept schorsch GmbH, 95326 Kulmbach

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger,
zertifizierter Waldbewirtschaftung

In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung