



## Verpflegungs-Regeln der KITA

Wir wollen Ihnen die Verpflegungs-Regeln unserer KITA vorstellen.

KITA ist die Abkürzung für **Kinder-Tagesstätte**.

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für Kinder.

### Was ist gesunde Ernährung?

Gesunde Lebens-Mittel versorgen unseren Körper mit allem Wichtigem.

Dazu gehören auch Getränke.

Gesunde Lebens-Mittel versorgen uns mit Kraft und Energie.

Nur so können wir gut leben.

Ein Kind braucht gesunde Ernährung für:

- das Spielen
- das Lernen



Wo lernen die Kinder alles Wichtige zur Ernährung?

In der Familie.

Wir unterstützen alle Eltern dabei.



Die Kinder sollen verstehen:

Wie isst man richtig?

Wie sehen Mahl-Zeiten aus?

Warum sind Lebens-Mittel wertvoll?

Wie geht man richtig mit Lebens-Mitteln um?



Mit dieser Information über Verpflegungs-Regeln sollen

Sie mehr Sicherheit bekommen.

So können wir leichter miteinander leben und arbeiten.

Es gibt 5 Bereiche:

1. **Angebot für Verpflegung**
2. **DGE-Richtlinien und Speise-Plan**
3. **Lern-Bereich Mahlzeit**
4. **Nachhaltigkeit**
5. **Projekte und Zusammen-Arbeit mit anderen**

Die einzelnen Punkte werden nun erklärt.

### 1. **Angebot für Verpflegung**

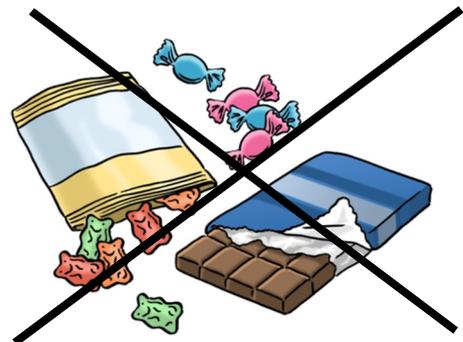
Am Vormittag gibt es im Bistro oder in den Gruppen **Brotzeit**.

Das Bistro ist in der Eingangs-Halle.

Das Essen in der Brotzeit sieht so aus:

Das Essen wird von zu Hause mitgebracht.

Es gibt keine Süßigkeiten!



## Getränke:

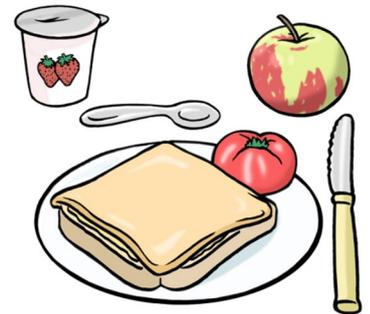
Es gibt Wasser und Tee ohne Zucker.

Jedes Kind kann sich selbst nehmen.

## Zwischen-Mahlzeit:

Es wird das restliche Essen von der **Brotzeit** gegessen.

Die **Brotzeit** findet immer am Vormittag statt.



1-mal in der Woche gibt es Obst und Gemüse.

Das kostet uns nichts.

Es wird über das EU-Schulprogramm bezahlt.

EU ist die Abkürzung für Europäische Union.

Das EU-Schulprogramm vom Staat spendet

Obst und Gemüse.

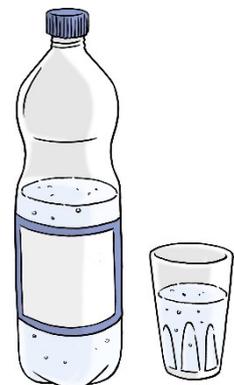
Die Produkte kommen hauptsächlich aus der Umgebung.



## Getränke:

Wasser gibt es den ganzen Tag.

Auch zum Mittag-Essen.



## Mittag-Essen:

Das Mittag-Essen wird in unserer Küche gekocht.

Die Gruppen haben diese Essens-Zeiten:

Tiger-Gruppe: 12 Uhr bis 13 Uhr

Die Kinder essen in der Gruppe.

Elefanten-Gruppe: 12 Uhr bis 13 Uhr

Die Kinder essen im Bistro.



Sonnen-Gruppe: 12 Uhr bis 13 Uhr

Die Kinder essen in der Gruppe.

Im Hort gibt es für das Mittag-Essen 2 Zeiten:

Gruppe 1: 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr im Hort-Zimmer

Gruppe 2: 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr im Hasen-Zimmer

Den Speise-Plan macht unsere Köchin.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
mit Fleisch					
ohne Fleisch					
Nach-tisch					

Sie kauft die Lebens-Mittel auch ein.

Das ist uns beim Einkauf wichtig:

- Die Lebens-Mittel sind hauptsächlich aus **nachhaltigem** Anbau.

Das heißt:

Sie sind gut für die Natur und  
sie sind gesund für den Menschen.

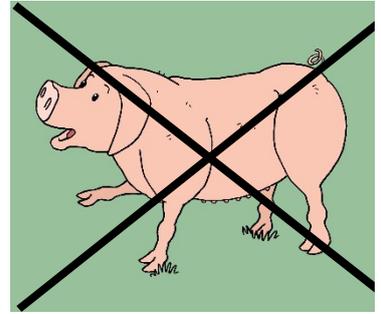
- Die Lebens-Mittel sind aus **art-gerechter** Haltung.

Das heißt:

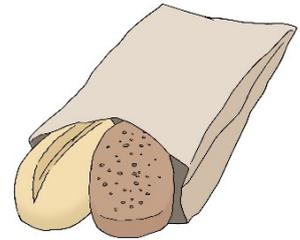
Die Tiere werden gut behandelt.



- Nicht alle Menschen bei uns essen Schweine-Fleisch.  
Deshalb gibt es kein Schweine-Fleisch.



- Brot, Brötchen und Gebäck sind vom Bäcker aus der Umgebung.



Die Köchin achtet auf die richtige Lagerung der Lebens-Mittel  
und auf die Hygiene.

Hygiene heißt zum Beispiel:

Alle Arbeits-Flächen sind sauber.

Das ist uns als KITA noch wichtig:

Das Essen ist abwechslungs-reich und gesund.

Das Essen sieht gut aus.

Das Essen schmeckt gut.

## 2. DGE-Richtlinien und Speise-Plan

DGE ist die Abkürzung für **D**eutsche **G**esellschaft für **E**rnährung.

Die Richtlinien sind Regeln.

Das Mittag-Essen wird mit den Regeln  
von der Gesellschaft für Ernährung geplant.

Das bedeutet:

Die Zusammensetzung vom Mittag-Essen ist sehr gesund.

Das Essen wird jeweils für 4 Wochen geplant.

Hier zeigen wir Ihnen, wie wir die Lebens-Mittel auswählen.

Diese Mischung gibt es **jeden Monat**:

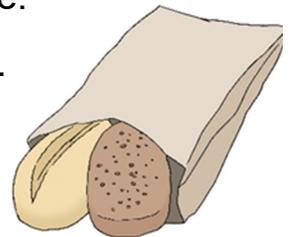
### **Lebens-Mittel aus Getreide**

**und Kartoffeln:** Es gibt jeden Monat Lebens-Mittel aus Getreide und Kartoffeln.

4-mal oder öfters gibt es Vollkorn-Produkte.

Aber nur 4-mal oder weniger Fertig-Produkte:

Zum Beispiel Pommes frites oder Kroketten.



**Gemüse und Salat:** Es gibt jeden Tag Gemüse.

Rohes Gemüse oder Salat gibt es 8-mal oder öfters im Monat.

**Obst:**

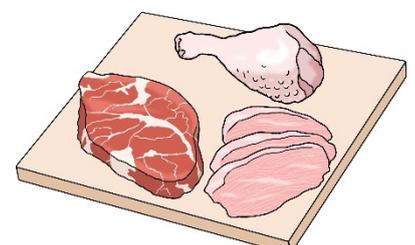
Obst gibt es 8-mal oder öfters im Monat.



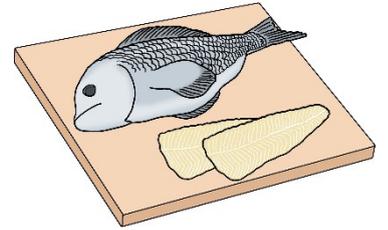
### **Fleisch und Lebens-Mittel**

**aus Fleisch:** Es gibt 8-mal oder weniger im Monat Fleisch und Wurst.

Es gibt 4-mal im Monat mageres Fleisch mit wenig Fett.



**Fisch und Ei:** Es gibt 4-mal im Monat oder öfters See-Fisch.  
Davon sollen 2 Essen oder mehr ein fetter Fisch sein.  
Zum Beispiel Lachs.  
Diese Fette sind nämlich gesund.

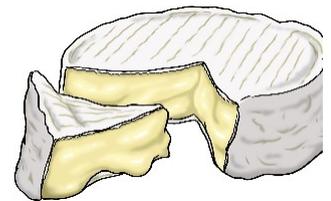


**Fette und Öle:** Wir kochen mit Rapsöl.



**Milch und**

**Milch-Produkte:** Es gibt 8-mal oder öfters im Monat Milch  
oder Milch-Produkte im Nachtisch, Soßen  
oder anderen Beilagen.



**Getränke:** Es gibt jeden Tag Wasser.  
Entweder stilles oder spritziges Wasser.



**Ihr Kind hat eine Allergie?**

Dann sagen Sie uns das.

Dann wissen wir Bescheid.

Die Köchin besucht immer wieder Fortbildungen.  
Sie bespricht den Speise-Plan immer wieder mit  
ihren Kollegen und Kolleginnen.  
So gibt es immer gesundes und gutes Essen.



Sie können mitmachen.

Sie haben:

- Ideen
- Wünsche
- Oder gute Rezepte?



Dann geben Sie diese gerne an die Köchin weiter.

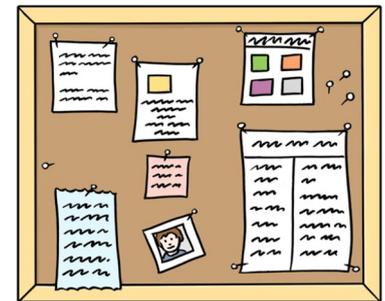
Sie kocht dann das Wunsch-Essen für die Kinder.

Wir haben eine Küchen-Wand.

Sie steht im Eingangs-Bereich.

Dort können Sie sich rund um unser Essen  
in der KITA informieren.

Sie finden dort alle wichtigen Informationen.



### 3. Lern-Bereich Mahlzeit

Beim gemeinsamen Essen können die Kinder vieles lernen.

Unser Ziel ist:

Die Kinder sollen etwas über eine gesunde Ernährung lernen.

Die Kinder sollen Freude am Essen und

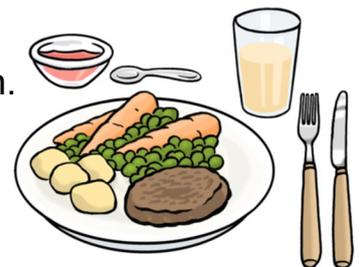
Freude an gesunder Ernährung haben.

Dazu gehören verschiedene Sinne von einem Menschen:

Sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen.

Die Sinne können so trainiert und besser verstanden werden.

Beim Essen sind immer Erzieher oder Erzieherinnen dabei.



Hygiene ist wichtig:

Die Kinder gehen immer **vor**

und **nach** dem Essen Hände-waschen.



Die Kinder können entscheiden:

Das Essen war gut.

Das Essen war nicht gut.

Dafür gibt es Smileys.

Smiley ist ein englisches Wort.

Das wird smei-li ausgesprochen.

Es bedeutet:

Gesicht mit Gefühlen.



Der Speise-Plan ist im Eingangsbereich der KITA ausgehängt.

Es gibt auch Bilder dazu.

So kann das Essen gut zugeordnet werden.

Unsere Speise-Räume sind gut gelüftet.

Die Räume sind gemütlich eingerichtet.

Die Stimmung ist wie in der Familie.

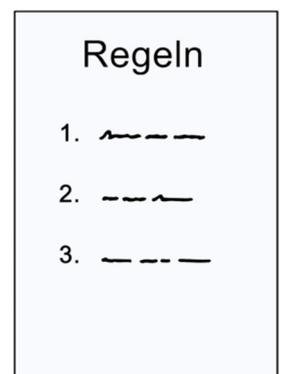
Beim Essen sind die Umgangs-Formen sehr wichtig.

Das heißt:

Wie benehme ich mich beim Essen?

Welche Regeln gehören zum gemeinsamen Essen?

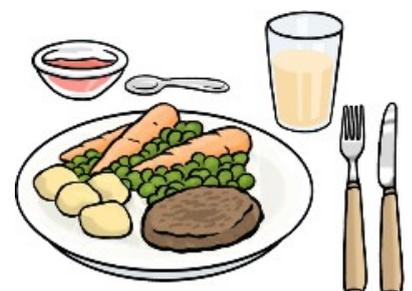
Diese sind den Erziehern und Erzieherinnen sehr wichtig.



Ein schön gedeckter Tisch ist sehr wichtig.

Dazu gehören bei uns verschiedene Aufgaben.

Sie werden unter den Kindern verteilt.



Das ist wichtig für:

- das Verantwortungs-Gefühl
- die Selbständigkeit
- das Erlernen von Mengen-Angaben und Maß-Angaben

Damit ist zum Beispiel gemeint:

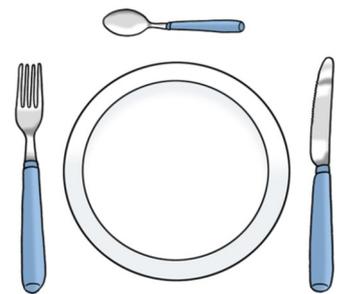
Wie viel Essen darf auf einen Teller?

Ebenso wird die Beweglichkeit beim Essen gefördert:

Der Umgang mit Geschirr und Besteck wird geübt.

So können die Gabel, der Löffel und das Messer richtig in den Mund geführt werden.

Das nennt man Augen-Hand-Mund-Zusammenspiel.



In der KITA gibt es Geschirr und Besteck nur für Kinder.

Die Kinder lernen Selbstbestimmung:

Die Kinder entscheiden,

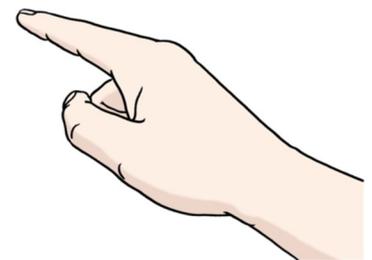
**was** sie essen wollen und

**wieviel** sie essen wollen.

Das ist wichtig für das Hunger-Gefühl.

Es ist auch wichtig für das Gefühl,

satt zu sein.



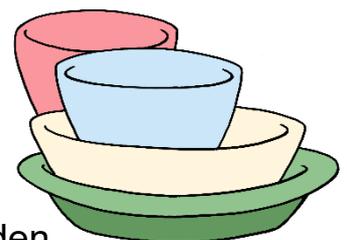
So bieten wir das Essen an:

Jedes Essen wird in extra Schüsseln auf den Tisch gestellt.

Jedes Essen besteht aus mehreren Zubereitungen.

Jede Zubereitung vom Essen kann so getrennt probiert werden.

Das ist auch wichtig für die Geschicklichkeit.



Sie kann so geübt werden.

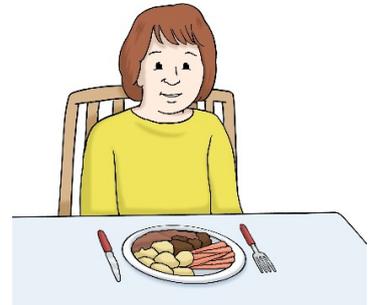
Das bedeutet:

Die Kinder verteilen das Essen in den richtigen Mengen auf den Tellern.

Beim Austeilen lernen die Kinder zu warten.

Oder sie lernen, sich zu unterstützen.

Das ist wichtig für ein gutes Miteinander in der Gesellschaft.



Vor dem Essen sind ein gemeinsames Gebet

oder ein Tisch-Spruch wichtig.

Wir zeigen so:

Essen zu haben ist ein Geschenk.

Wir sind dankbar dafür.



#### **4. Nachhaltigkeit**

Das Thema Nachhaltigkeit spielt in der KITA eine große Rolle.

Nachhaltigkeit heißt:

- Ein Leben auf der Erde soll für Menschen und Tiere möglich sein.
- Die Menschen und die Tiere sollen gut leben können.
- Wir lernen: Was kann jeder Mensch dafür tun?



Dazu gehört zum Beispiel:

- die Ernährung
- das Wasser
- der Abfall

So ist es uns wichtig,  
dass die Lebens-Mittel aus der Umgebung kommen.



Im KITA-Alter der Kinder ist es wichtig,  
sich mit der Umwelt zu beschäftigen.  
Denn da lernen sie viel dazu.

### 5. Projekte und Zusammen-Arbeit mit anderen

Es gibt ein Förder-Projekt von der Bayerischen Regierung.  
Das heißt: EU-Schulprogramm  
EU ist die Abkürzung für **Europäische Union**.

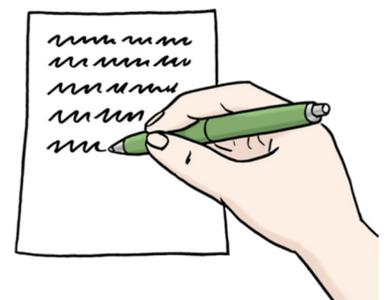


Dadurch bekommen wir 1-mal in der Woche frisches Obst  
und Gemüse zum Austeilen.  
Das kostet für uns nichts.

Die **Nachhaltigkeits-Woche** war ein Projekt  
zum Kennen-Lernen von Nachhaltigkeit.  
Dies war für die Eltern und Kinder.  
Hierbei war der Austausch mit den Lieferanten  
von den Lebens-Mitteln wichtig.

### Wochen-Rezepte

Die Kinder können immer ihre Lieblings-Rezepte mitbringen.  
Die Köchin wählt jede Woche Rezepte aus.  
Die Kinder sind oft sehr stolz darauf.



Besondere Feste sind **Ernte-Dank** und **Fasching**.

Da gibt es ein Buffet.

Buffet spricht man so:

büfee

Dabei steht das Essen auf einem Tisch und jeder nimmt sich selbst.

Die Kinder entscheiden, was es zu essen gibt.

Sie bringen das Essen mit.

### **Das Wort zum Schluss:**

Der Seele geht es gut, wenn es dem Körper gut geht.

Jeder Mensch soll gut auf sich achten.



Durch unsere Verpflegungs-Regeln tragen wir dazu bei.

Gesundheit und der Umgang mit den Lebens-Mitteln

sind sehr wichtig für unsere KITA.

### **Wer hat die Seiten in Leichter Sprache gemacht?**

Büro für Leichte Sprache

Regens Wagner Offene Hilfen im Landkreis Lichtenfels

Übersetzerin: M. Schmitt

PrüferInnen: I. Gleißner, D. Beetz, M. Götze, A. Schmidt

Wir sind Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache.



Die Bilder sind von: ©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger

Behinderung Bremen e.V. Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel

## **Wichtige Hinweise zur Nutzung der Marke Leichte Sprache**

Der Text oder bestimmte Textteile und die darin enthaltenen Bilder sind nur in ihrer Gesamtheit und unverändert zu verwenden. Bitte beachten Sie, dass die im Text enthaltenen Bilder dem Schutz des Urheberrechts unterliegen und nur in Zusammenhang mit diesem Auftrag verwendet werden dürfen. Es ist nicht erlaubt Teile des Textes oder einzelne Bilder zu entnehmen oder in einem anderen Zusammenhang zu verwenden (eigene Bilder des Auftraggebers sind davon ausgenommen). Die Verwendung oder Weitergabe des Dokuments an Dritte darf nur vollständig und unverändert unter Angabe der Quelle erfolgen. Bitte beachten Sie weiterhin, dass die Gestaltung der Texte nicht verändert werden darf (z. B. Schriftart und -größe, Zeilenabstände und Umbrüche), da diese verständnisentscheidend für die Zielgruppe von Leichter Sprache sind. Sie dürfen die zur Verfügung gestellte Marke für Leichte Sprache nur für die Kennzeichnung des folgenden Textes bzw. der folgenden Broschüre benutzen:

### *Verpflegungskonzept der Kita*

Bitte beachten Sie: Die Marke darf in keinem anderen Zusammenhang, in keinem anderen Projekt, in keiner anderen Publikation und in keinen anderen Medien verwendet werden. Die Marke darf nicht an Dritte weitergegeben werden.