



## **Ernährungskonzept der DKCT Februar 2023**

Unser Motto:

**„Wir essen nicht was wir mögen, sondern wir mögen, was wir essen.“**

Oder einfach **„Essen bringt Spaß“**

Im Sinne der ganzheitlichen Förderung ist das Handlungsfeld Ernährung in vielen Bereichen des pädagogischen Alltags präsent und fließt somit in alle Entwicklungsbereiche ein. Uns ist bewusst, dass die Grundlagen für ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten in den ersten Jahren eines Kindes gelegt werden. Wir als Krippe und Kindergarten wollen der Ernährungsbildung einen besonderen Stellenwert zukommen lassen. Das Zubereiten und Essen mit den Kindern ist als pädagogischer Schwerpunkt fest in unserem Alltag verankert.

In den Clubs/SFO, sprich der Nachmittagsbetreuung der Schulkinder, wird unser Ernährungskonzept an die Bedürfnisse der Nachmittagsbetreuung angepasst.

Körperbewusstsein und individuelle Entscheidungsfähigkeit sind die Grundlage für einen zufriedenen Ess-Alltag. Der Kindergarten bietet hier einen sehr gut geeigneten Bereich, um Entscheidungsfähigkeit und Körperbewusstsein zu stärken. Gerade die Erwachsenen im Kindergarten können durch geeignete Maßnahmen Störungen im Ernährungsbereich vorbeugen und einen Beitrag zum „SELBST“ - „BEWUSSTEN“ Umgang mit Körper und Nahrung leisten.

### **Ziele der ernährungspädagogischen Arbeit:**

- Befähigung der Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken. Die Mitbestimmungsmöglichkeiten der Kinder werden bedacht und erweitert.
- Kennenlernen von Tischsitten, Essgewohnheiten und einer Esskultur
- Kenntnisse über Hygiene und Sicherheit in einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien.
- Eine Lebensmittelvielfalt kennen und daraus wählen lernen.
- Essen mit allen Sinnen erleben (riechen, schmecken, anfassen, sehen, hören)

## Wie alles begann:

### Schulung des Personals:

Den Start hat vor über 10 Jahren der Kindergarten Jeising gemacht, indem er die Brotdosen abgeschafft hat und eine Vollverpflegung mit den Kindern für die Kinder gestartet hat. Um dies Fachlich besser umsetzen zu können hat das Personal an Schulungen zum Projekt „Lebenslust-Leibeslust“ teilgenommen. Einige Jahre später folgte der Kindergarten und Club Tondern dem Beispiel und jetzt auch ab 2023 der Kindergarten und Club Lügumkloster. Eltern haben als aktiver Part das Projekt mitgetragen.

Das grundsätzliche Ziel von **„Lebenslust-Leibeslust“** ist: Essen lernen mit Genuss und Freude. Man könnte auch sagen, Ziel ist das Empfinden von Lust auf gesunden Genuss, sowie die Prävention von Essstörungen im Kindergarten.

Daraufhin bekam Daniela (Erzieherin im Kindergarten Tondern) vom DKCT die Möglichkeit sich zur Ernährungsberaterin weiterzubilden und steht seit November 2020 dem ganzen DKCT als Ernährungsberaterin zur Verfügung.

Es finden gezielte Projekte, Kurse und ein reger Austausch zum Thema Ernährung in allen Einrichtungen des DKCT und in Zusammenarbeit mit den Eltern und Personal statt.

## Wie arbeiten wir:

Wir arbeiten nach dem „Angebots- und Entscheidungsmodell“

### Der Erwachsene macht das Angebot:

**WAS** bieten wir heute an (Essensangebot, Menügestaltung in Zusammenarbeit mit den Kindern,  
Mitbestimmung der Kinder)

**WANN** essen wir

**WIE** gestalten wir unsere Mahlzeiten (Regeln, Rahmenbedingungen, Vorbild...)

### Das Kind entscheidet:

**OB** es etwas ist, ja oder nein (aber ist zum Beispiel beim Mittagessen ein Teil der Tischgemeinschaft)

**WAS** es isst (das Kind wählt aus den angebotenen Lebensmitteln was es gerne essen möchte)

**WIEVIEL** es ist (das Kind wählt selbständig, evtl. mit Unterstützung die Menge der ausgewählten Lebensmittel und füllt seinen Teller selber auf, die Erwachsenen vermitteln den solidarischen Aspekt beim Essen sprich alle sollen etwas abbekommen)

### Verantwortungsbereich der Erwachsenen:

- Anleitung der Auswahl (Menüplanung in Zusammenarbeit mit den Kindern) und Zubereitung von ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeiten mit den Kindern
- Gestaltung von entspannten Esssituationen
- Kompetenzen üben rund um das Essen (Kauen, Schmecken, Neues ausprobieren, Esskultur...)
- Vorbild sein

### Verantwortungsbereiche der Kinder:

- Eigenständige „Ess“- Entscheidungen treffen
- Wahrnehmung schulen
- Essverhalten entwickeln
- Körperwahrnehmung/ Selbstbewusstsein entwickeln
- Mitbestimmung beim Menüplan

### Was bieten wir an:

#### Die optimierte Mischkost

Wir bieten im Kindergarten die optimierte Mischkost (OMK) für Kinder an. Dies ist die Basis für ein gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Dies beinhaltet auch die Kleinkinderernährung und ihre Besonderheiten, die bei unter 3-Jährigen zu beachten sind.

Die optimierte Mischkost ist eine vollwertige Ernährungsform für Kinder von 1-18 Jahren. Sie kann also schon direkt im Anschluß an die Säuglingsnahrung beginnen.

Die optimierte Mischkost deckt den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen für Wachstum, Entwicklung, und Gesundheit und beugt somit ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vor.

Die optimierte Mischkost beinhaltet 5 Mahlzeiten am Tag (Frühstück, Vormittagssnack, Mittag, Nachmittagssnack, Abendessen) und teilt die Lebensmittel nach Ampelfarben (**rot=sparsam**, **gelb=mäßig**, **grün=reichlich**) ein. Bis zu 4 dieser Mahlzeiten können die Kinder täglich im Kindergarten einnehmen.

Um auch mit den Kindern gemeinsam spielerisch zu erkunden, wo Lebensmittel herkommen und ob sie bei **rot**, **gelb** oder **grün** einzuordnen sind und was das für unsere Ernährung bedeutet haben wir in den Einrichtungen Ernährungsspiele und altersgerechte Ernährungspyramiden zum spielerischen erkunden der Thematik angeschafft.

Wir halten uns bei unserer Menügestaltung an die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine vollwertige Ernährung.

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst (z.B. nimm 5 am Tag)
3. Vollkorn bevorzugt
4. Mit tierischen Lebensmitteln ergänzen
5. Gesunde Fette nutzen
6. Zucker und Salz sparen
7. Wasser trinken
8. Schonende Zubereitung
9. Achtsam essen und genießen
10. Essen und Bewegung

## **Die Angebote in Krippe (Krippe kann je nach individuellem Bedarf der Kinder abweichen) und Kindergarten:**

### Frühstück (freiwilliges Angebot):

Bis 7.30 Uhr können die Kinder im Kindergarten frühstücken. Auf dem Menüplan steht was es jeweils zum Frühstück angeboten wird.

Es gibt z.B. Vollkornbrötchen/Vollkornbrot, Haferflocken, Obst, Gemüse, Joghurt, Milch....

### Vormittagsnack (freiwilliges Angebot):

Am frühen Vormittag wird für alle Kinder (Krippe, Kindergarten) Wasser und ein Vormittagsnack angeboten. Dieser besteht aus Gemüse/Obst sowie einer unterschiedlichen Auswahl an Nüssen, Trockenfrüchten, Vollkornknäckebrötchen und anderen Alternativen die sich als gesunder Snack eignen.

### Mittag (alle Kinder gehen mit an den Tisch):

Ab 11.30 Uhr gibt es ein gemeinsames Mittagessen für alle Kinder.

Es gibt z.B. Vollkornbrote mit verschiedenen Belägen wie Fisch, Wurst, Käse, vegetarische Aufstriche, verschiedene Salate, warme Kleinigkeiten, Gemüsevariationen, Suppen, Salatbuffets und vieles mehr.

### Nachmittagsnack (freiwilliges Angebot):

Von ca. 13.45 bis 14.30 Uhr gibt es ein offenes Nachmittagsangebot.

Es gibt z.B. verschiedenes Obst und Gemüseplatten, Pfannkuchen, Vollkornbrot, Naturjoghurt, Grütze, Vollkornknäckebrötchen, Smoothies, selbstgemachtes Eis, Bananenbrot und vieles mehr...

## **Das Angebot im Club:**

Im Club wird täglich ein Nachmittagsnack angeboten der aus frischem Obst und Gemüse, sowie Snack geeigneten Kleinigkeiten wie Vollkornknäckebrötchen, Vollkornboller, Nüsse, Trockenobst, Pfannkuchen, Naturjoghurt... und vieles mehr besteht. Dies wird gemeinsam mit den Kindern geplant und zubereitet.

Des Weiteren finden gezielt Koch- und Backprojekte mit den Kindern zum Thema gesunde Ernährung statt.

## **Geburtstage der Kindergartenkinder:**

Das Geburtstagskind plant vor seinem Geburtstag den Menüplan für Mittag und Nachmittag an dem Tag, an dem es seinen Geburtstag im Kindergarten feiert und entscheidet mit welchen seiner Freunde es gerne zusammen kochen/backen möchte.

Ihr als Eltern seid herzlich eingeladen am Geburtstag eures Kindes teilzunehmen und gemeinsam mit der Unterstützung des Fachpersonals vormittags zum Mittagessen oder nachmittags zum Nachmittagsnack etwas mit eurem Kind gemeinsam zuzubereiten und den Geburtstag im Kindergarten zu feiern.

Hat ein Kind am Wochenende Geburtstag finden wir einen Tag in der drauffolgenden Woche an dem es seinen Geburtstag feiern kann.

**An den Geburtstagen kann nichts mehr von zuhause mitgebracht werden.**

### **Geburtstage in der Krippengruppe:**

Bei den Krippenkindern wird auch im kleinen Rahmen Geburtstag gefeiert. Hierfür bereitet die Küche extra etwas für die Krippenkinder an ihrem Geburtstag zu.

### **Geburtstage im Club:**

Clubkinder feiern ihren Geburtstag in der Schule. In den Club wird nichts weiter mitgebracht.

### **Individuelle Bedürfnisse, Allergien:**

Bei Allergien, Unverträglichkeiten und anderen individuellen Bedürfnissen in Hinblick auf die Ernährung eines Kindes wird gemeinsam mit den Eltern, gegeben falls dem Arzt, der Leitung und dem Personal nach einer optimalen Lösung für das Kind gesucht.

Mitarbeiter haben nicht den Auftrag individuelle Ernährungsformen (z.B. Vegetarier) zu überwachen.

### **Mitarbeiter:**

Es wird gewünscht, dass Mitarbeiter das Essen der Einrichtung gemeinsam mit den Kindern essen. Mitgebrachtes Essen von zu Hause muss in die Personalkühlschränke und auch in den Pausen verzehrt werden.

### **Zum Umgang mit Zucker:**

Wir wollen weiterhin größten Teils auf den klassischen, weißen, raffinierten Zucker verzichten.

In vielen verarbeiteten Produkten wird schon bei der Herstellung Zucker zugesetzt, sodass wir nicht von zuckerfreien Einrichtungen sprechen wollen.

**„Zucker als Gewürz“** trifft es für uns am besten.

Beim Süßen von Speisen greifen wir auf alternative Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Honig, Bananen oder Datteln zurück.

Bei besonderen Anlässen gibt es auch mal Kuchen, wo jedoch auf einen geringen Zuckergehalt geachtet wird.