

## DAS VERPFLEGUNGSKONZEPT IM NATURKINDERGARTEN GUT SPASCHER SAND

### 1. ERNÄHRUNG

Kinder sollen gesund aufwachsen, dazu ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung. Gesundes Essen dient auch als Basis für Lebensqualität und Zufriedenheit und trägt zu guter Gesundheit im späteren Leben bei.

Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich in den ersten Lebensjahren geprägt. Entsprechend hoch ist die Verantwortung für uns und für die uns anvertrauten Kinder.

Unsere Krippen- und Kindergartenkinder haben Freude am Essen mit Gleichaltrigen und erleben auch am Tisch ein Gefühl von Gemeinschaft und Naturverbundenheit. Wir beachten den Zusammenhang von Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Dabei orientieren wir uns an den Qualitätsmerkmalen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

Durch die ausgewogene Ernährung in unserer Kita bekommt ihr Kind alles, was es zum Wachsen, Lernen und Toben braucht.

### 2. ZIELE GESUNDER ERNÄHRUNG UND ERNÄHRUNGSERZIEHUNG IN UNSEREM KINDERGARTEN

2.1. Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Gerade die ersten Lebensjahre sind prägend für das Ernährungsverhalten von Kindern. Daher sollte frühzeitig damit begonnen werden, Kinder an ein gesundes Trink- und Essverhalten heranzuführen.

2.2. Essen und Trinken bieten den Kindern vielfältige Zugänge für Bildungsprozesse, denn Ernährungswissen ist Wissen um Natur, Nahrungsmittel, ihre Herkunft, ihr Wachsen und die Bedeutung für den Menschen.

2.3. Essen zuzubereiten ist bei uns im Kindergarten ein Teil unserer pädagogischen Arbeit mit den Kindern.

Hauswirtschaftliche Tätigkeiten, wie Tisch decken und Geschirr abräumen gehören zum Gruppenalltag selbstverständlich dazu. Dies stärkt die Verantwortung für sich und die Gruppe, sowie die Selbständigkeit.

2.4. Durch den alltäglichen Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten machen die Kinder vielfältige Sinneserfahrungen und erwerben viele Kompetenzen. Kleine Ost- und Gemüsescheibchen zu schneiden, einen Dip oder eine Quarkspeise anrühren und abschmecken, fördert die Ausbildung der Sinne.

Der Umgang mit unverarbeiteten Lebensmitteln schult dazu ihre Wahrnehmung für Form, Farbe, Geruch und Geschmack. Ganz nebenbei lernen die Kinder den Umgang mit Küchenwerkzeugen, was die Motorik und Selbständigkeit fördert.

Das gemeinsame Vorbereiten eines gesunden Frühstücks für die ganze Gruppe schult das Sozialverhalten der Kinder und festigt die Gruppe.

2.5. Gemeinsame Mahlzeiten sind ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens. Durch das gemeinsame Essen erfahren die Kinder ein Gemeinschaftsgefühl und erleben soziale und kulturelle Aspekte.

Ein leckeres, gesundes Essen, eine positiv erlebte Tischatmosphäre mit anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt die Genussfähigkeit der Kinder und lässt gemeinsame Mahlzeiten zu besonderen Erlebnissen werden.

2.6. Motivieren zum Essen

Wir motivieren die Kinder Speisen, die sie nicht kennen auszuprobieren, verschiedene Lebensmittel und Zubereitungsmöglichkeiten kennenzulernen und sich an eine abwechslungsreiche Kost zu gewöhnen.

Wir alle wissen, in der Gruppe macht Essen mehr Spaß.

2.7. Pädagogisches Essen der Mitarbeiter

Unsere Erzieher/innen sind Vorbilder für die Kinder. Sie essen täglich mit den Kindern und gehen mit gutem Beispiel voran.

2.8. Wir vermitteln und leben den Kindern Tischkultur und Esskultur vor.

### 3. ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN

Im Naturkindergarten Gut Spascher Sand ist uns eine Zusammenarbeit mit den Eltern sehr wichtig, denn gesundheitserhaltendes und -förderndes Ernährungsverhalten kann nur aufgebaut und verfestigt werden, wenn Eltern und wir „an einem Strang“ ziehen. Dies setzt für uns gegenseitigen Informationsaustausch und eine enge Zusammenarbeit voraus. Der Austausch über kulturelle Aspekte bezüglich Lebensmitteln, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ist hierbei unerlässlich und wichtig.

Unsere Eltern erhalten unter anderem einen aktuellen Speiseplan über die Kindergarten-App. Gerne beraten wir unsere Eltern, was sie an unserem gemeinsamen, gesunden Frühstück oder auch zu den Geburtstagsfeiern der Kinder im Kindergarten mitbringen können.

### 4. UNSER VERPFLEGUNGSPARTNER

Die Himmelsthür aus Wildeshausen kocht für uns. Sie ist ein mittelständiges Unternehmen, das für Kindergärten und Altenheime kocht.

Das Unternehmen arbeitet mit modernster Produktionstechnik, achtet auf schonende Garprozesse sowie auf kurze Warmhaltezeiten. Es bietet ein

ernährungsphysiologisch ausgewogenes und abwechslungsreiches Speiseangebot als Vollverpflegung.

Auch im Bereich Sonderessen z. B. wegen Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten ist die Himmelsthür ein guter Ansprechpartner. Eine Diätassistentin kümmert sich hier aufmerksam um unsere Sonderwünsche.

## 5. BESONDERE VERPFLEGUNGSSITUATIONEN

### 5.1. Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder essen sehr gerne Süßigkeiten wie Schokoriegel, Kekse, süße Brotaufstriche und trinken gerne süße Getränke. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese wird in der Regel außerhalb der Kindertageseinrichtung, z.B. im Elternhaus, konsumiert. Wenn manche Kinder Süßigkeiten von zu Hause mitbringen und andere nicht, kann es zu Neid und Streitigkeiten kommen.

Ebenso gehören für uns Süßigkeiten nicht zu einer gesunden Ernährung.

Aus diesem Grund haben wir in unserer Einrichtung in Bezug auf den Umgang mit Süßigkeiten klare Regeln definiert:

- Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeit oder gehören zum Frühstück in die Brotdosen
- Süßigkeiten sind nur zu besonderen Anlässen und in Absprache mit der Erzieherin/dem Erzieher (z.B. Feste, Feiern, spezielle Projekte) erlaubt

Anstelle von Süßigkeiten kann gerne nach Absprache frisches Obst und Gemüse mitgebracht werden. Einen vollwertigen Kuchen oder eine Quarkspeise zum Geburtstag begrüßen wir ebenfalls.

Die Eltern werden über bestehende Hygieneanforderungen informiert und beraten. Nachzulesen im Kindergarten ABC.

### 5.2. Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Für Kinder mit nachgewiesenen Lebensmittelunverträglichkeiten (ärztliches Attest) kann die Verpflegung ausnahmsweise gesondert mit der Kita-Leitung schriftlich vereinbart werden. Vorab werden die Möglichkeiten und Grenzen der Umsetzung der speziellen Versorgung gemeinsam mit den Eltern besprochen.

## 6. UNSERE MAHLZEITEN

### Das Frühstück

In unserem Naturkindergarten bringen sich die Kinder ihr eigenes Frühstück in einer Brotdose mit. Gemeinsam und mit Freunden wird gegen 8.45 Uhr bei uns gefrühstückt. Dazu reichen wir den Kindern Wasser oder ungesüßten Tee.

Da für uns als Naturkindergarten eine vollwertige Ernährung die Grundlage einer jeden Mahlzeit ist, wünschen wir uns dies auch bei dem, was in den Brotdosen den

Kindern angeboten wird. Ein vollwertiges Brot, Obst und Gemüse vervollständigt ein Frühstück und versorgt die Kinder mit all dem, was sie brauchen.

In der Brotdose braucht es keine zusätzlichen Verpackungen. Dies ist einer unserer Beiträge zur Müllvermeidung.

#### Ausflüge in den Wald

Da wir regelmäßig zum Picknicken in den Wald gehen, bitten wir unsere Eltern den Kindern ein sogenanntes Picknickfrühstück einzupacken. Dies bedeutet, ein gesundes Brot mit Aufstrich, etwas Obst und etwas Rohkost. Eine Trinkflasche mit Wasser sollte ebenfalls mit im Rucksack sein.

#### Das Mittagessen

In unserem Naturkindergarten bieten wir täglich für die Kinder eine vollwertige und gesunde Mittagsverpflegung über einen externen Speiseversorger, der Himmelsthür an.

Das Essen wird um ca. 11:30 Uhr von der Himmelsthür gebracht.

Erzieher/Erzieherinnen und Kinder kommen gegen 11.45 Uhr in ihre Gruppenhäuser zurück, waschen ihre Hände und setzen sich an ihren Tischplatz. Dieser wird sich im Laufe des Kindergartenjahres nur selten verändern. Für jeden Tisch ist jeweils eine Erzieherin/ ein Erzieher zuständig und kümmert sich somit um „ihre“ /“seine“ Essenskinder.

Im ständigen Wechsel helfen die Kinder, den Tisch menügerecht einzudecken und das Buffet für das Essen vorzubereiten. Nach einem gemeinsamen Tischspruch nehmen die Kinder sich ihr Essen selbständig vom Buffet. Während des Essens übernehmen sowohl die älteren als auch die jüngeren Kinder verschiedene Dienste, wie Wasser einschenken, Teller und Geschirr abräumen usw.

Der Nachtisch ist regional und saisonal dem Essen angepasst.

Das Essen dauert etwa eine Stunde.

#### Die Tee-Zeit

Zur Tee-Zeit gegen 14.30 Uhr reichen wir den Kindern frisches regionales Obst und Gemüse, sowie Wasser und Tee.

Auch die Tee-Zeit wird von allen Kindern gemeinsam am Tisch (in der Wohnesküche oder bei schönem Wetter draußen) eingenommen.

Es findet oft ein letztes Austauschen über erlebtes der Kinder untereinander statt, bevor alle dann bis 16 Uhr abgeholt werden.

## 7. RAUM- UND TISCHGESTALTUNG

In unserem Naturkindergarten hat jedes Gruppenhaus eine Wohnesküche, in der alle Kinder der Gruppe gemeinsam essen.

Unsere Kindergartengruppen und Krippengruppe verfügen über eine eigene Kinderküche mit Herd, Backofen, Spülmaschine und Spüle.  
Unser Buffet ist in einer Höhe, dass die Kinder sich gut selbst bedienen können.

Die Tische sind liebevoll mit Naturmaterialien geschmückt und laden alle Kinder zum Essen ein. Jedes Kind kann sich seinen Platz wählen, an dem es dann über einen längeren Zeitraum immer sitzt.

In unserer Kita ist die Essatmosphäre neben der Lebensqualität eine der prägenden Faktoren der Mahlzeiten. Für uns schafft eine ruhige und entspannte Essatmosphäre unter anderem Raum für gemeinsame Tischgespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch.

Die Kinder haben die Möglichkeit soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu erlernen.

#### 8. BEGLEITUNG DER MAHLZEITEN DURCH PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Kinder erlangen ihre Essgewohnheiten durch Imitationsverhalten von Vorbildern. Deshalb ist uns die positive Vorbildwirkung der pädagogischen Fachkräfte (Erzieher/Erzieherinnen) ebenso wichtig, wie eine vollwertige Speisenauswahl zu allen Mahlzeiten. Besonders die Eltern sind wichtige Vorbilder, von denen die Kinder vieles übernehmen. Die Familie legt die Basis für eine ausgewogene Ernährung. Im Rahmen der Erziehungspartnerschaft mit den Eltern fördern wir gemeinsam einen gesunden Lebensstil und regen zur Bildung von Alltagskompetenzen an.

#### 9. TISCHSPRÜCHE

Bevor wir gemeinsam anfangen zu essen wird ein Tischspruch aufgesagt. Die Kinder können sich meist aus einem ihnen bekannten Repertoire einen Tischspruch aussuchen.

#### 10. BESONDERHEITEN

Gesundes Frühstück

Einmal im Kindergartenjahr richtet jede Familie das Frühstück für die ganze Gruppe aus.

Gemeinsam mit allen Kindern wird das Frühstück vorbereitet.

Dazu gehört es das regionale Gemüse klein zu schnibbeln, das Obst zu schälen und klein zu schneiden, die Beilagen schön anzurichten, die Brötchen aufzuschneiden, einen Tee zu kochen, den Tisch schön zu decken usw.

Das Frühstück wird als Buffet aufgebaut, sodass jedes Kind sich bedienen kann.

Wir achten dabei auf eine vollwertige Ausgewogenheit!

Gerne kann von der Familie auch ein gesundes Müsli mitgebracht werden.

## Kindergeburtstag

Auch bei der Geburtstagsfeier im Kindergarten achten wir auf Vollwert. Es kann gerne ein vollwertiger Kuchen ohne Schokolade gebacken werden. Gerne mit Obst oder anderen Früchten.

Alternativ empfehlen wir Quarkspeisen oder Obst, die eine Familie mitbringen kann. Wir bitten davon abzusehen, dass das Geburtstagskind allen Kindern ein kleines Geschenk mitbringt. Im Kreis singen wir gemeinsam dem Geburtstagskind ein Lied, überbringen ihm unsere besten Glückwünsche und essen gemeinsam eine Kleinigkeit.

## Feste

An Festen in den Gruppen bitten wir unsere Eltern meist um Unterstützung um ein Buffet zu erstellen. Auch hier wird auf vollwertige Nahrungsmittel geachtet.

Allerdings reichen wir den Kindern in begrenztem Rahmen auch etwas Süßes, z.B. einen Berliner oder auch Weihnachtsmänner aus Schokolade.