



## Ernährungskonzept der Kindervilla

### Kunterbunt

#### **„Gesunde Ernährung“ – Montessori Kinderhaus Kindervilla Kunterbunt**

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in den ersten Lebensjahren eines Kindes geprägt. Kinder lernen auch durch Beobachten der anderen Kinder und vor allem der Erwachsenen, was und wie sie essen. Um ein gesundheitsförderliches Essverhalten entwickeln zu können, sind zum einen ein kindgerechtes Essensangebot und zum anderen die Bedingungen der Essgestaltung Voraussetzung. Da unsere Kinder mit Mittagessen und freitags mit einem Frühstücksbuffet in der Kindervilla versorgt werden, ist es uns wichtig, über die Zubereitung des Mittagessen/ der Speisen zu informieren.

#### **Profil der vegetarischen Vollwertküche der Kindervilla Kunterbunt**

Unser Ziel ist es ein gesundes, ausgewogenes und schmackhaftes Essen zuzubereiten, das was von unseren Kindern, sowie alle anderen Essenteilnehmern verzehrt wird. „Vollwerternährung ist eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte, sowie Milch und Milchprodukte, auch geringe Mengen an Fisch und Eiern enthalten sein. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden auch die Umwelt und Wirtschaftsverträglichkeit des Ernährungssystems berücksichtigt. Das bedeutet unter anderem, dass Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft, regionale und saisonale sowie Produkte aus Fairem Handel verwendet werden“ (Prof. Dr. rer. Nat. C. Leitzmann: Vollwert-Ernährung).



## Ernährungsbildung in der Kindervilla



Wir sehen die Ernährungsbildung als wichtigen Teil unseres pädagogischen Konzeptes. Das AOK- Programm Jolinchen-Kids – Fit und gesund in der KiTa unterstützt uns dabei mit vielen Anregungen und kostenfreiem, didaktischem Material zur Gesundheitsförderung. Die Krankenkasse AOK bietet im Rahmen ihrer Initiative „Gesunde Kinder – Gesunde Zukunft“ zahlreiche Präventionsprogramme an, die Kinder und Familien nachhaltig für einen gesünderen Lebensstil motivieren. Jolinchen-Kids ist dabei das aktuellste. Das Programm berücksichtigt die wesentlichen Bereiche eines gesunden Lebensstils, indem es eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung in der Kita fördert sowie das seelische Wohlbefinden der Kinder stärkt. Die Inhalte des Programms werden uns Erzieherinnen in mehrtägigen Fortbildungen vermittelt. Als

Ansprechmedium für die Kinder dient das Drachenkind Jolinchen, in Form einer



Handpuppe, das mit seinem Drachenzug auf Entdeckungsreise ins „Gesund-und-lecker-Land“, in den „Fit-mach-Dschungel“ und auf die Insel „Fühl-mich-gut“ fährt. Der Drachenzug

wird dabei mit Lebensmitteln befüllt, wodurch spielerisch vermittelt wird, wovon Kinder eher viel oder eher wenig essen und trinken sollten.



Alle Mahlzeiten werden in unserer Kita gemeinsam mit der Gruppe eingenommen, wir haben also keine flexiblen Frühstückszeiten, da uns die sozialen Aspekte, des Miteinander- Essens wichtiger erscheinen. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind für unsere Kinder ein zuverlässiger Teil des Tagesablaufs, bedeuten Kommunikationsmöglichkeit, Beziehungspflege zu ihren Freunden und ein Ruhepunkt. Die Essenssituationen, der Ablauf der gemeinsamen Mahlzeiten, sowie Rituale wie Singen und sich einen „Guten Appetit“ wünschen, werden vom pädagogischen Team gestaltet.

Die Kinder können jederzeit bei der Vor- und Zubereitung der Speisen in der Küche mitwirken. Durch die Selbstbeteiligung an der Zubereitung des Essens finden die Kinder Freude an gesunder Ernährung und lernen die Lebensmittel in ihrem ursprünglichen Zustand, sowie deren Verarbeitung kennen. Erfahrungsgemäß kosten Kinder gerne vom Essen, wenn sie wissen, wie es zubereitet wurde oder wenn sie es selbst hergestellt haben und lernen

dadurch neue Geschmacksrichtungen kennen. Es werden zusätzlich Werte wie Selbstständigkeit in der Verarbeitung verschiedener Lebensmittel, der Umgang mit Küchenutensilien, Teamwork und die Verantwortung einer Aufgabe, die zum Wohlbefinden der Gruppe beiträgt, nahegebracht. Auch in der



Küche wollen wir zukünftig mehr mit Symbolen arbeiten. Bilder an den Schränken, auf denen die Materialien abgebildet sind, die sich im Schrank befinden, könnten den Kindern ermöglichen die Küchenutensilien selbstständig einzuräumen.

Wichtig zu erwähnen ist noch, dass wir nicht vor haben allen Kindern eine „perfekte“ Ernährung vorzuschreiben, sondern ihnen ein buntes Angebot an Lebensmitteln bereit zu stellen und ihnen das Handwerkszeug zu erlernen, selbst entscheiden zu können, was für den eigenen Körper gut oder weniger gut ist.

## **Verpflegung in der Kindervilla**

In der Kindervilla werden alle Mittags-Mahlzeiten täglich frisch und vor Ort zubereitet. Die Kinder können sich jederzeit am Speiseplan über das tägliche Essen informieren. Hierzu ist geplant, die Pläne so um zu gestalten, dass die Kinder über Symbole den Speiseplan eigenständig auf ihre Weise „lesen“ können. Wir achten sehr auf eine vollwertige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bei der Zubereitung werden keinerlei Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe verwendet, bei der Auswahl der Lebensmittel bevorzugen wir unkonventionelle Lebensmittel, wenn möglich aus der Region und natürlich ist uns die Qualität der Lebensmittel wichtig. Die Verpflegung wird nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt, die sich an dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren. Wir bieten in der Kindervilla vegetarische Mittagessen an, da wir davon ausgehen, dass der Fleischbedarf heutzutage bereits über das Elternhaus abgedeckt ist. Stattdessen nutzen wir Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Lebensmittel als Eiweißlieferanten.



Unterstützend führen wir das „Jolinchen“ Projekt in der Kindervilla durch, das durch die Krankenkasse AOK gesponsert wird.

## Getränkeversorgung

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Gesundheit und die kindliche Entwicklung essentiell wichtig. Dazu steht unseren Kindern den ganzen Tag Leitungswasser zur Verfügung. Ein Getränkespender als Wasseroase ist in Planung. Diese Idee stammt aus dem Jolinchen-Projekt der AOK. *Das Bild dient als Beispiel und stammt aus einer anderen Kita.*



Zusätzlich bieten wir ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee und gelegentlich Apfelsaftschorle an.

## Frühstück

Die Kinder bringen von Montag bis einschließlich Donnerstag das Frühstück von zu Hause mit. Wir bitten die Eltern, mit der Auswahl des mitgebrachten Frühstücks unser Ernährungskonzept zu unterstützen und auf die Mitgabe von Süßigkeiten und sonstigen „Kinderlebensmitteln“ z.B. Fruchtzwerge, Milchschnitte u.ä. zu verzichten. Bei Unsicherheiten und Fragen kann gerne das pädagogische Team angesprochen werden. Am Freitagmorgen bereiten wir gemeinsam mit den Kindern ein Frühstücksbuffet zu. Hierzu bringt jedes Kind ein Lebensmittel von zu Hause mit, das jede Woche neu ausgelost wird, sodass nicht immer jede Familie das gleiche Lebensmittel kaufen muss. Vom Buffet können die Kinder sich selbst bedienen und müssen dadurch selbst wählen, wie viel und was sie essen möchten und können.



## Mittagessen

Unsere Kinder erhalten täglich um 13:00 Uhr eine warme Mahlzeit, bestehend aus einem vegetarischen Hauptgericht und einmal wöchentlich eine Nachspeise. Gerne bereiten wir als



Beilage saisonale Gemüsesticks und Rohkostsalate an.

Bei der Nachspeise bevorzugen wir Quark- und Joghurtspeisen, selbst hergestellte Puddings oder saisonale Obstteller.

Der Speiseplan für die kommende Woche wird wöchentlich vom Team zusammengestellt. Gerne bauen wir Wunschgerichte der Kinder oder auch Essenideen

von Eltern mit in die Pläne ein. Zukünftig wollen wir auch einmal im Monat mit den Kindern den Wochenmarkt in Schlüchtern besuchen, um mit ihnen frischen Fisch einzukaufen, den wir am nächsten Tag zum Mittagessen servieren.

Etwas essen, was man überhaupt nicht mag muss bei uns niemand. Die Devise ist aber, man kann von allem etwas probieren, denn die Wissenschaft hat herausgefunden, dass der Gaumen etwas Neues bis zu 14mal geschmeckt haben muss, bis er es als geschmackvoll bezeichnen kann. Demnach ist alles, was man zum ersten Mal isst vorerst gewöhnungsbedürftig. Um selbst besser einschätzen zu können wie viel vom Essen man schafft, soll es zukünftig einen Essenswagen zum Mittagessen geben, von dem sich die einzelnen Kinder selbst die Speisen nehmen oder ggf. auch Nachschlag holen.

## Besondere Verpflegungssituationen

So individuell und vielseitig wie unsere Kinder, sind auch ihre Essgewohnheiten. Spezielle Ernährungsbedürfnisse werden in der Kindervilla in Absprache berücksichtigt. Darüber hinaus werden mit den Eltern und Pädagogen entsprechende Handlungsweisen abgestimmt. Für Allergien und Unverträglichkeiten gibt es eine umfangreiche Liste, die in der Küche für jeden ersichtlich aushängt, um das Risiko zu senken, dass es bei den Kindern zu allergischen Reaktionen durch verwendete Lebensmittel kommt.

## Wir feiern Feste

Der Geburtstag ist für jedes Kind ein ganz besonderes Ereignis. Gerne dürfen an diesem Tag von zu Hause Leckereien für das gemeinsame Frühstück mitgebracht werden. Wir bitten nur darum, uns mindestens einen Tag vorher darüber zu informieren, da wir die anderen Eltern darüber in Kenntnis setzen wollen, damit sie ihren Kindern nicht unnötig Frühstück mitgeben. in Absprache mit dem pädagogischen Team.

Im Laufe des Kindergartenjahres gibt es immer wieder Gelegenheiten gemeinsam zu feiern. Um ein abwechslungsreiches Buffet für alle bereitstellen zu können, dürfen alle Eltern sich an dessen Vor- und Zubereitung beteiligen. Wir bitten die mitgebrachten Speisen zu kennzeichnen. Damit mögliche Allergien oder Unverträglichkeiten direkt erkennbar sind und allergische Reaktionen von vornherein vermieden werden.

*Die Bilder wurden an unserer Osterfeier gemacht. Die Mamas haben das Buffet vorbereitet und Aaron hilft in der Küche mit.*



## Ökologie/ ökologische Grundsätze

Wir achten auf umweltschonende und gesundheitsverträgliche Reinigungsmittel in der Küche. Wir gehen schonend mit allen Ressourcen um, durch sparsamen Einsatz von Wasser, Strom und sonstigem. Wir bauen einige unserer Lebensmittel, die wir für Mittagessen oder Frühstücksbuffet verwenden selbst in unserem Hochbeet im Garten an. Dazu kommt einmal jährlich die EDEKA-Stiftung „Gemüsebeete für Kids“ und bringt uns Pflänzchen zum Einpflanzen. Danach müssen wir uns selbst um das Wachsen der verschiedenen Gemüse kümmern.

