



Verpflegungskonzept der Einrichtungen

Montessori-Kinderhaus
Kindergarten Brunnenau
Kindergarten Klabauteermann
in Stralsund

Stand Januar 2023

Einleitung

Das gesunde Aufwachsen der Jüngsten ist Eltern, Erziehern und Erzieherinnen ein zentrales Anliegen. Dabei stehen die Bedürfnisse der Kinder und ihre ganzheitliche Förderung im Mittelpunkt der gemeinsamen Bildungs- und Erziehungsarbeit. Gesundheitsförderung bietet Kitas die Möglichkeit, traditionelle Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung, Entspannung oder Körperwahrnehmung mit der Qualitätsentwicklung ihrer Einrichtung zu verbinden. Unsere Kindertagesstätten bieten den Kindern einen geeigneten Rahmen, den eigenverantwortlichen, ungezwungenen und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen. Ein ausgewogenes Lebensmittelangebot, gemeinsame Mahlzeiten und die Unterstützung der Kinder bei deren Vor- und Zubereitung fördern ein gesundes Ess- und Trinkverhalten. Darüber hinaus werden feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen.

Essen und Trinken – das bedeutet viel mehr als nur satt zu werden und gesund zu bleiben. Wer gemeinsam am Tisch sitzt, der genießt, plaudert, tauscht sich aus, vergleicht und lernt. Essen ist Genuss, macht Spaß und spricht den Körper und die Sinne gleichermaßen an. Wer bewusst damit umgeht, lernt dabei viel über Lebensmittel, aber auch über sich und seine Umwelt. Für die tägliche Arbeit mit den Kindern in unseren Kindertageseinrichtungen steckt im Thema Ernährung die große Chance, Gesundheit und Bildung miteinander zu verknüpfen. Wo das gelingt, profitieren Kinder ihr Leben lang von diesen Erfahrungen.

Seit Januar 2015 wurde die Verpflegung in den Kindertagesstätten neu geregelt.

Auszug Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in Mecklenburg-Vorpommern:

§ 10 Anforderungen an das Leistungsangebot der Kindertageseinrichtungen

1(a) Integraler Bestandteil des Leistungsangebots der Kindertageseinrichtungen ist eine vollwertige und gesunde Verpflegung von Kindern bis zum Eintritt in die Schule während der gesamten Betreuungszeit. Diese soll sich an den geltenden Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren. Das bedeutet, dass die Vollverpflegung in allen Einrichtungen zum Leistungsstandard zählt und ein von den Eltern nicht abwählbarer Bestandteil ist. Seit Januar 2015 werden somit in allen Kitas die Kinder mit Frühstück, Mittag, Vesper und Getränken versorgt, in einigen Einrichtungen wird sogar das Abendbrot angeboten. Die Verpflegung wird entweder von externen Anbietern bezogen, oder in den eigenen Küchen zubereitet. Da die Entwicklung und Festigung von Geschmacks- und Handlungsmustern abhängig von den Speisen ist die täglich verzehrt werden, kommt den Einrichtungen eine hohe Verantwortung zu. Denn was tagtäglich gegessen und getrunken wird prägt das Ernährungshandeln und -verhalten der Kinder. Die Bereitschaft sich im späteren Leben ausgewogen und vollwertig zu ernähren oder in die eigene Gesundheit zu investieren, hängt wesentlich von den Erfahrungen in der frühen Kindheit ab. Daher tragen die Köchinnen und Köche, Hauswirtschaftskräfte und Pädagoginnen eine hohe Verantwortung bei der Herausbildung von lebenslangen Ernährungsmustern.“

Im Dezember 2015 hat sich der Vorstand des Montessori-Arbeitskreises in Zusammenarbeit mit allen beteiligten Mitarbeitern dazu entschlossen, die Stralsunder Kindereinrichtungen und die betriebseigene Küche nach DGE-Qualitätsstandard zertifizieren zu lassen.

1. Unser Ernährungsleitbild

- ✓ Kinder und Erwachsene erleben in unseren Kindergärten eine Ernährungskultur, die Grundlage für eine gesunde Zukunft ist.
- ✓ Für uns ist Essen in der Gemeinschaft Wohlbefinden und Genuss, Geselligkeit und Gelegenheit zum Gespräch, auch Erkenntnisgewinn und Wissenserwerb – nicht nur Nahrungsaufnahme.
- ✓ Auf ein hochwertiges, regionales und saisonales Angebot an Speisen und Getränken legen wir großen Wert. Unsere Küchenfachkräfte kochen frisch vor Ort. Die Nahrungsmittel stellen sie gesund, ausgewogen, vielfältig und saisonal zusammen.
- ✓ Ganz bewusst gestalten wir die Mahlzeiten für die Kinder und gemeinsam mit ihnen. Wir nutzen die Chancen für aktive Beteiligung, für Austausch, gemeinsames Nachdenken und Lernen. Wir unterstützen die Kinder in ihrem selbständigen und eigenverantwortlichen Handeln.
- ✓ Wir achten und nehmen jedes Kind mit seinen individuellen gesundheitlichen, religiösen und kulturellen Ernährungsbedürfnissen ernst. Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind wichtige Ansatzpunkte für die Auseinandersetzung mit Vielfalt in der Kindergruppe.
- ✓ Den Eltern machen wir unser Ernährungskonzept transparent und tauschen uns mit ihnen über gesunde Ernährung und gutes Essen für Kinder aus.
- ✓ Träger und Leitung der Kindergärten unterstützen die Zusammenarbeit der Köchinnen und Köche und der Erzieherinnen und Erzieher auf der Grundlage der trägereigenen Qualitätsstandards durch systematische Qualifizierung und wertschätzende Anerkennung.
- ✓ Durch unsere KiTa-eigene Küche ist es uns möglich, die Mahlzeiten täglich frisch zuzubereiten. Wir kochen überwiegend mit Produkten aus der Region.
- ✓ Zusätzlich bieten wir täglich frische Milch zum Frühstück sowie ungesüßten Tee und Wasser an. Wasser und Tee stehen den Kindern natürlich ganztägig zur Verfügung.
- ✓ Wir achten sehr darauf, dass der Speiseplan abwechslungsreich, ausgewogen und unter Berücksichtigung der Kinderwünsche gestaltet ist. Dieser hängt sichtbar für die Eltern und für die Kinder anschaulich im Eingangsbereich sowie an weiteren Stellen im Haus aus und ist auch online einsehbar.
- ✓ Beginnend mit dem Frühstück geben wir den Kindern die Gelegenheit in einer geselligen und willkommenen Atmosphäre den Tag zu beginnen. Die Frühstücks- und

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

Zwischenmahlzeiten werden in der KiTa gemeinschaftlich zubereitet. Wir legen dabei großen Wert auf eine frische, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung.

- ✓ Unsere KiTa-eigene Küche bietet eine vollwertige Mittagsverpflegung. Unsere Köchinnen und Köche verwenden frische Produkte, die in einer ausgewogenen, vielfältigen und saisonalen Zusammenstellung die Gesundheit der Kinder unterstützt und zudem Lust auf Genuss bereiten soll. Die Kinder essen gemeinsam in ihren Gruppen, wobei wir bewusst die Essenszeiten dem Alter und den Bedürfnissen der Kinder anpassen. Bei der Gestaltung der Mittagssituation nutzen wir bewusst die aktive Beteiligung der Kinder:
 - Tisch decken
 - Tischdekoration
 - Tischspruch
 - Abräumen

Das Essen wird in Schüsseln auf den Kindertischen bereitgestellt, so dass die Kinder selbst entscheiden können was und wieviel sie sich selbst auf den Teller legen. In einer angenehmen Atmosphäre wird die Mittagsmahlzeit gemeinsam eingenommen und die Kinder erhalten die Möglichkeit, sich genussvoll und in Ruhe satt zu essen.

Die Vesper wird von den Erzieherinnen gemeinsam mit den Kindern, z.B. mit frischem Obst, Gemüse, Knäckebrot und Frischkäse zubereitet und in einer ruhigen und angenehmen Umgebung eingenommen.

2. Mit den DGE-Qualitätsstandards durch den Verpflegungsalltag

Ernährungsstandards bereichern die Gesunde Kita. Hochwertige und ausgewogene Ernährung ist ein Merkmal von guter Qualität in der Kita. Das Konzept der Gesunden Kita geht jedoch noch über den gesundheitsfördernden Aspekt der gesunden Ernährung speziell für Essen und Trinken hinaus. Grundlage sind die Qualitätsstandards der DGE e.V. in Tageseinrichtungen für Kinder. In der gesunden Kita werden diese neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse mit den Grundsätzen der Gesunden Kita zusammengeführt, um die ganzheitlichen und komplexen frühkindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozesse jedes Kindes bestmöglich zu unterstützen. Essen und Trinken gehören deshalb nicht nur auf den Speiseplan, sondern werden von uns verstärkt in die alltägliche pädagogische Arbeit eingebunden, weil sich Kinder darüber sozial, sinnlich und emotional ihre Umwelt aneignen können.

Für die pädagogische Praxis erfordern diese komplexen Zusammenhänge jedoch nicht unbedingt komplexe Maßnahmen. Im Gegenteil, das Gute liegt so nah: einfach in einen Apfel beißen, ihn riechen, knacken hören, im Mund spüren und schmecken...

2.1. Die Grundlagen - das ABC der Kinderernährung

Das Lebensmittelangebot für Kinder in unseren Kindergärten gestaltet sich abwechslungsreich und ausgewogen. Das bedeutet, dass Lebensmittel aus möglichst allen Lebensmittelgruppen

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

(Getränke, Gemüse/Obst, Getreideprodukte, Milch/Milchprodukte, Fleisch/Fisch/Ei) darin vorkommen und Abwechslung innerhalb einer Lebensmittelgruppe herrscht.

Das heißt konkret:

- Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch energiefreie Getränke: Mineral-, Quell-, Tafelwasser; ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
- Mehrmals täglich: Getreide, Gemüse, Obst und Milch (-produkte)
- Mehrmals monatlich: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Täglich: wenig Fett in guter Qualität

2.2. Die Bedeutung der Lebensmittel im Einzelnen

Generell gilt für Groß und Klein: Energiefreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel bilden die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung und sollten reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch und Wurstwaren, Milch und Milchprodukte, sollten eher maßvoll gegessen werden. Sparsam werden fettreiche Lebensmittel wie Öl und Süßigkeiten eingesetzt.

2.2.1 Getränke

Regelmäßiges Trinken ist nicht nur für Kinder im Kindergartenalter von großer Bedeutung. Wasser bzw. Flüssigkeit ist lebenswichtig für den menschlichen Körper.

Ein gut erreichbarer Getränketisch mit Durstlöschern wie Mineral-, Quell-, Tafelwasser; ungesüßter Kräuter- und Früchtetee in möglichst allen Kita-Räumen, Getränke zu oder vor den Mahlzeiten und liebevolle Erinnerungen ans Trinken helfen uns im Kita-Alltag, den Flüssigkeitsbedarf der Kinder zu decken.

2.2.2 Makro- und Mikronährstoffe aus Lebensmitteln

Getreide, Gemüse (und Hülsenfrüchte), Obst, Milch(-produkte), Fleisch, Fisch und Eier sind Lieferanten von lebenswichtigen Nährstoffen (z. B. Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente), die Kinder zum gesunden Aufwachsen brauchen.

Gemüse und Obst bilden die Basis der Ernährung von Kindern ab dem ersten Geburtstag. Sie verfügen über eine hohe Nährstoffdichte, d. h. sie sind energiearm und liefern gleichzeitig wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Sie sollten fünfmal täglich in bunter Vielfalt auf dem Tisch stehen. Mundgerecht geschnitten und phantasievoll angerichtet schmeckt es unseren Kindern besonders gut.

Hülsenfrüchte sind pflanzliche Eiweißquellen, die zusätzlich viele Vorteile von Gemüse mitbringen. Sie können das Angebot von Obst und Gemüse ergänzen.

Getreide und daraus hergestellte Lebensmittel enthalten Stärke, die Kinder mit lebenswichtiger Energie versorgt. Kartoffeln, die ebenfalls zu den stärkehaltigen Lebensmitteln gehören und getreidehaltige Lebensmittel, insbesondere Vollkornprodukte, liefern zudem Ballaststoffe,

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

Vitamine (z. B. Vitamin B1 und B6), Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Eisen), ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß. Stärkehaltige Lebensmittel werden bei uns mehrmals täglich, meist als Vollkornvariante, angeboten.

Milch und Milchprodukte sind gute Eiweißlieferanten und enthalten wertvolles Kalzium. Kalzium wird zum Knochenaufbau benötigt und gehört somit zu einer ausgewogenen Kinderernährung. Fisch, Fleisch, Wurst und Ei enthalten ebenfalls hochwertiges Eiweiß. Dies wird vor allem zum Muskelaufbau benötigt. (Meeres-)Fisch kann zusätzlich noch mit wertvollen Fettsäuren und Jod aufwarten.

2.3 Altersgerechte Verpflegung für die Kleinsten

Muttermilch oder Flaschenkost, eine schrittweise Einführung von Brei-Mahlzeiten (frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats) und von festen Mahlzeiten – dieser Ablauf kennzeichnet die Ernährung im ersten Lebensjahr von Kindern. Ab dem Alter von rund einem Jahr können Kleinkinder dann an der Tafel der „Großen“ teilnehmen.

Für den Säugling ist der Übergang zur Teilnahme an den Mahlzeiten ein großer Schritt. Vor allem die Essfertigkeiten entwickeln sich sehr individuell. Manche Kinder gewöhnen sich schnell an breiige oder stückige Nahrung, während andere sich ungern von der Muttermilch oder Flasche lösen. Deshalb unterscheiden sich die Essmuster von Kleinstkindern oft deutlich voneinander. Je nach Entwicklungsstand benötigen und erhalten sie bei uns Hilfe und Unterstützung von pädagogischen Fachkräften. Mit zunehmenden Essfertigkeiten (z. B. selbstständiges Löffeln) und motorischer Geschicklichkeit nehmen sie später immer selbstständiger an der Tischgemeinschaft teil. Das von uns zur Verfügung gestellte Mobiliar (z. B. niedrige Tische), Besteck und Geschirr unterstützt sie gemäß ihrem Entwicklungsstand.

Bei der Lebensmittelauswahl für Kinder unter zwei Jahren berücksichtigen wir, dass

- Kleinstkinder besonders harte Lebensmittel (z. B. rohe Möhre am Stück) noch nicht gut beißen können
- Mandeln, Nüsse oder andere kleine bzw. harte Lebensmittelstücke bis zur Größe einer Erdnuss gemieden werden sollten, weil die Gefahr der Aspiration (Verschlucken in die Luftröhre) besteht.

Tabelle 1: Gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl für Kinder

Lebensmittelgruppe	Nährstoffe	Bevorzugte Auswahl	Hinweise
Reichlich			
Getränke	Wasser	Trink- oder Leitungswasser Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees	Teesorten wechseln
Gemüse und Obst	Provitamin A, Folat, Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe	Alle Gemüse- und Obstarten, Hülsenfrüchte und Salat	Gemüse roh oder gegart
Getreideprodukte / Kartoffeln	Vitamin B1, Magnesium Ballaststoffe	Vollkornprodukte mehrmals täglich	wenig fritt. Erzeugnisse

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

Mäßig			
Milch und Milchprodukte	Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2, Vitamin B12	Fettarme Milch und Milchp. (1,5 % Fett) Käse <50 % Fett i. Tr.	keine Rohmilch
Fleisch, Wurst, Fisch, Meeresfisch	Eiweiß, Vi. B1, B6, B12, Niacin, Biotin, Eisen, Zink, Vit.D, Jod,	mageres Fleisch, fettarme Wurst, Fischfilet ohne Gräten	keine Rohwurst wenig Paniertes wenig Frittiertes
Sparsam			
Fette und Öle	Omega-3- und 6-FS, Vit.E	Pflanzliche-Öle-(z.-B.-Rapsöl)	Wenig "feste" Fette
Zucker Snackprodukte	„leere“ Kohlenhydrate/ Fett	zuckerfreie Süßigkeiten, Obst als Alternative; Kuchen mit Hefeteig	keine/wenig Fettiges, übersüßte Backwaren

3. Zahngesunde Ernährung

Lebensmittel wie rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte enthalten viele wertvolle Nährstoffe und regen den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Durch das Kauen von rohem Gemüse, Obst und Brot entsteht sehr viel mehr und qualitativ besserer Speichel. Dieser spült, repariert und härtet die Zähne. Speichel schützt Zähne und Zahnfleisch. Kauen ist nicht nur wichtig für unsere Zähne, vielmehr auch für den ganzen Körper. So ist beispielsweise eine gut entwickelte Kaumuskulatur Grundvoraussetzung für die Sprachentwicklung.

Aus diesem Grund haben wir uns schon 2012 entschlossen, unsere Frühstücks- und Vespermahlzeiten mit Unterstützung einer Ernährungsfachkraft auf Vollwerternährung umzustellen. Ergänzt durch aktiv gestaltete, zuckerfreie Vormittage, regelmäßige Zahnuntersuchungen- und kindgerechte Schulungen durch das Gesundheitsamt Stralsund sowie durch das für die Kinder kostenfreie Zurverfügungstellen von Zahnbürste und Zahnpasta, leisten wir einen erheblichen Beitrag in der Gesundheitsvorsorge und Kariesprophylaxe.

4. Mahlzeitengestaltung

Im Rahmen der Vollversorgung gewährleisten wir täglich für jedes Kind folgende Haupt- und Zwischenmahlzeiten:

08:00 – 08:30 Uhr Frühstück als Vollwertkost als guter Start in den Tag

So kann ein ausgewogenes Frühstück aussehen:

- Müsli aus Getreideflocken, zum Beispiel Haferflocken, mit Milch und klein geschnittenem Obst; dazu eine Tasse ungesüßten Tee.
- Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks; dazu ein Glas Milch
- belegte Vollkornbrote mit fettarmer Wurst oder Käse, Obst eventuell als Obstsalat oder ein Joghurt; dazu ein Glas Milch.

Unsere Frühstücks-/Vesperpläne sind in den Gruppenräumen zur Ansicht ausgehängt.

09:15 – 09:30 Uhr Zwischenmahlzeit / Obst- und Trinkpause als Vollwertkost

14:00 – 14:30 Uhr Zwischenmahlzeit / Vesper als Vollwertkost

Die zwei kleinen Mahlzeiten für den Hunger zwischendurch am Vor- und Nachmittag bestehen aus Brot oder Getreideflocken und Obst oder Gemüserohkost. Kinder, die sonst wenig Milch und Milchprodukte essen, können dies bei einer Zwischenmahlzeit mit einem Joghurt oder einer Quarkspeise „nachholen“.

11:00 - 13:30 Uhr Mittagessen für Kindertagesstätten und Grundschule

Grundlage der warmen Mittagsmahlzeit sind Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchte. Diese stehen täglich auf dem Speiseplan. Dazu gibt es reichlich Gemüse und Salat. Fleisch und Fisch findet sich jeweils nicht öfter wie einmal einmal pro Woche auf dem Teller. An den anderen Tagen gibt es fleischlose Gerichte oder auch mal ein süßes Hauptgericht. Nach Möglichkeit und Angebot kocht unsere Betriebsküche mit regionalen Lebensmitteln, saisonal und berücksichtigt ebenso kulturspezifische wie auch gesundheitliche Besonderheiten.

Unsere Mittagsversorgung durch die Kita-eigene Küche ist seit November 2016 zertifiziert nach den Qualitätskriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und trägt das FIT Kid Gütesiegel.

Anforderungsbeispiele an einen Vier-Wochen Speiseplan (Auszug DGE-Qualitätsstandards)

- abwechselnd Getreide/Getreideprodukte und Kartoffeln, davon mind. 4 x Vollkornprodukte
- 20 x Gemüse und Salat, davon mind. 8 x Rohkost und Salat mind. 8 x Obst
- mind. 8 x Milch und Milchprodukte
- max. 4 x Fleisch und 4 x Fisch, jeweils abwechselnd mager und fett,
- Komponenten wie Süßspeisen, Eierspeisen, paniertes und frittiertes sind ebenfalls limitiert
- 20 x Trink -und Mineralwasser

Unser 4-Wochen-Speiseplan ist kindgerecht gestaltet und befindet sich in den Haupteingängen der Kindereinrichtungen und auf unserer Homepage.

5. Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien

Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien der Kinder berücksichtigen wir im Alltag. Im Eingangsgespräch mit den Eltern wird dieser Aspekt von der Kindertageseinrichtung angesprochen und schriftlich aufgenommen. Liegt bei einem Kind eine Lebensmittelunverträglichkeit vor, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Dieses Attest wird in Kopie in der Akte des Kindes bei uns abgelegt. Darüber hinaus stimmen wir mit den Eltern entsprechende Handlungsweisen ab.

Das Informationsblatt ist gut sichtbar für alle betreuenden und verantwortlichen Personen in der der Tageseinrichtung angebracht. Dazu gehört neben den pädagogischen Fachkräften auch das Küchenpersonal.

6. Umgang mit Süßigkeiten

Bei einer ausgewogenen Ernährung kann ein maximaler Anteil von 10 % der täglichen Energiezufuhr aus Süßigkeiten und Knabbereien toleriert werden. Bei 4- bis 6-jährigen Kindern sind das maximal 150 kcal täglich. Je weniger Süßes, desto mehr Platz bleibt für nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreideprodukte. Beim Zubereiten von Süßspeisen und Gebäck reduzieren wir die angegebene Zuckermenge und nutzen natürliche süße Lebensmittel wie frisches oder getrocknetes Obst.

7. Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Zu Anlässen, wie zum Beispiel religiösen Feiertagen, Sommerfesten oder Geburtstagen bieten wir mit den Kindern gemeinsam zubereitete Speisen und Getränke an. Dabei bevorzugen wir Obst- und Gemüsevariationen, saisonal und fantasievoll zubereitet. Zusätzlich unterstützen unsere Küchenfachkräfte tatkräftig die Vorbereitung und Umsetzung verschiedenster Veranstaltungen.

8. Mitbringen von Speisen

Für das Mitbringen oder die Abgabe von Speisen durch Dritte (Eltern, Großeltern etc.) an die / in der Kindereinrichtung gelten für uns folgende Anforderungen gemäß der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.:

Auszug aus dem Elternbrief:

„Liebe Eltern,

laut Gesetz verpflichten wir uns als Tageseinrichtung, die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Lebensmitteln sicher zu stellen. Dies gilt auch dann, wenn wir Speisen selbst nicht zubereiten, sondern „nur“ ausgeben. Gemeint sind Ihre leckeren Beiträge im Rahmen von Festen und Feierlichkeiten, die Sie z. B. als Kuchen und Salate netterweise mit in die Einrichtung bringen. Unter bestimmten Umständen können sich Lebensmittel negativ auf die Gesundheit auswirken. Dies ist dann der Fall, wenn sie beispielsweise hohen Umgebungstemperaturen, wie z. B. einer Lagerung außerhalb der Kühleinrichtung, ausgesetzt oder nicht durch erhitzt sind. Eine Süßspeise mit Eiern z. B. birgt die Gefahr einer Salmonelleninfektion, sofern die Eier mit Salmonellen infiziert waren und nicht vollständig durch erhitzt wurden. Insbesondere Kinder gelten als gefährdet für verschiedene Infektionen und Vergiftungen, da sie zu den Risikogruppen gehören. Spezielle Krankheitserreger benötigen bei ihnen eine deutlich geringere Gesamtkeimzahl, um eine Krankheit auszulösen. Zudem kann der Krankheitsverlauf bei Kindern unter Umständen stärker sein und ernste Folgen nach sich ziehen. Um der Gefahr von Infektionen und Vergiftungen vorzubeugen, sollten Sie und wir gemeinsam auf bestimmte Lebensmittel verzichten sowie gewisse Vorsichtsmaßnahmen einhalten. Dann können sich alle Kinder, Eltern und Erzieher die mitgebrachten Speisen bedenkenlos schmecken lassen! Zum

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

Schutze unserer Kinder möchten wir Sie daher bitten, unsere Hygieneanforderungen zu beachten.

Diese haben wir im Folgenden für Sie zusammengefasst:

1. Verzicht auf Speisen, die unter Verwendung von rohen Eiern hergestellt wurden. Rohe Eier sind oft mit Salmonellen infiziert. Unzureichende Erhitzung führt zur ungehinderten Vermehrung der schädlichen Keime und zur Gesundheits-beeinträchtigung. Eine Salmonelleninfektion kann die Folge sein.

Beispiele:

- Salate, die mit selbst hergestellter Mayonnaise aus rohen Eiern angemacht wurden (z. B. Kartoffelsalat)
- Süß-Speisen mit Eigelb oder Eischnee (z. B. Tiramisu)
- Kuchen und Torten, wenn die Füllung oder Creme/ Auflage mit rohem Ei hergestellt und nicht durchgebacken wurde (z. B. Cremetorten)
- Selbst hergestelltes Speiseeis

2. Verzicht auf rohes Fleisch, z. B. in Form von Mett und Tatar/ Vorsicht bei Geflügelfleisch
Rohes Fleisch kann mit Salmonellen belastet sein. In Speisen wie z. B. Mett und Tatar vermehren sich Mikroorganismen rasant. Auch hier droht die Gefahr einer Salmonelleninfektion. Neben dem Verzicht auf rohes Fleisch müssen Fleischbestandteile immer vollständig durchgegart oder durchgebacken sein. Besondere Vorsicht gilt bei Geflügelfleisch.

3. nur abgekocht: Rohmilch und Vorzugsmilch

Wird Roh- oder Vorzugsmilch verwendet, ist diese auf jeden Fall abzukochen. In jüngster Zeit wurden Erreger wie EHEC und Listeria in Roh- und Vorzugsmilch entdeckt, die bei Kleinkindern zu einer Infektion mit u. U. tödlichen Folgen führen können.

4. Kein Antauen von Speiseeis

Beim Auftauen von Speiseeis können sich schädliche Keime wie z. B. EHEC oder Listeria darin besonders gut vermehren. Daher sollte nur originalverpacktes Eis, welches noch nicht angebrochen war, mit in die Einrichtung gebracht werden. Ein durch Transport bedingtes Antauen muss unbedingt vermieden werden.

5. Weitere Vorsichtsmaßnahmen

a. ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Es ist immer auf ein ausreichendes MHD zu achten. Dies gilt insbesondere dann, wenn mitgebrachte Speisen für den späteren Verzehr gedacht sind.

b. Einhaltung der Kühlkette

Leicht verderbliche Lebensmittel und bestimmte Speisen, die nachfolgend genannt werden, sollten nur gekühlt in der Kühltasche mit ausreichend Kühllakus in die Kita transportiert werden. Dies sorgt für einen Erhalt der Kühlschranktemperatur von 1 bis 2 Stunden. Wichtig ist, dass nur geschlossene Packungen leicht verderblicher Lebensmittel mitgebracht werden dürfen. Mit der Einhaltung der Kühlkette hindert man Keime an der Vermehrung.

Beispiele:

- Joghurt, Quark, Pudding und andere Milchspeisen

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

- Nachspeisen
- Kuchen mit einer Füllung, die nicht mit gebacken wurde
- Wurst und Käse
- Feinkost-Salate
- alle gegarten Speisen, egal ob Fleisch, Gemüse, Nudeln oder Reis

c. selbst hergestellte Speisen am Tag des Verzehrs frisch zubereiten

Speisen, die mit in die Kita gebracht werden, sollten am Tag des Verzehrs frisch zubereitet werden. Schädliche Keime haben ansonsten genug Zeit, sich zu vermehren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!“

Als Gesunde Kita und im Rahmen unserer Zertifizierung bevorzugen wir gesundheitlich wertvolle Speisen, wie z. B. Variationen aus frischem Obst und Gemüse für ein Geburtstagsfrühstück.

9. Ernährungsbildung & Erziehungspartnerschaft

Ernährungserziehung ist eine sehr positive Aufgabe.

Bewusstes Essen macht Spaß, fördert soziale und emotionale Kompetenzen und Integration. Es hält die Kinder gesund und fit und legt damit die wichtigste Grundlage für die Bildung des Kindes. Ernährungserziehung betrifft alle Bildungs- und Entwicklungsbereiche des Kindes. Es erhöht die Lebensqualität der Kinder – und auch die der Erzieherinnen und Eltern.

Ernährungsgewohnheiten werden schon in den ersten Lebensjahren geprägt. Grundmuster des Essverhaltens bleiben dann meist ein Leben lang bestehen. Kinder im Kleinkindalter sind deshalb eine ganz wichtige Zielgruppe, um bereits früh durch eine bewusste Gestaltung des Alltags, durch spielerische Art und ohne „erhobenen Zeigefinger“ Grundlagen für eine gesund erhaltene Lebensweise zu legen.

Erzieherinnen, Ernährungsfachkräfte, Küchenpersonal und die Tageseinrichtungen für Kinder spielen dabei in Zusammenarbeit mit den Eltern eine entscheidende Rolle. Drei wichtige Ziele werden hier von uns formuliert:

Kinder lernen die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen

Kinder lernen Lebensmittel schätzen, wenn sie miterleben, wie sie wachsen, gepflegt, geerntet und verarbeitet und zubereitet werden. Die weit verbreitete Meinung „Essen und Trinken holen wir im Supermarkt“ kann am Einfachsten und nachhaltigsten durch praktisches Tun und Erleben korrigiert werden. Dann verstehen Kinder sehr schnell, dass Lebensmittel nicht weggeworfen werden. Für die Erzieherinnen sind diese Themen auch ein Anlass zur Überprüfung des kindlichen Konsumverhaltens und seiner Gewohnheiten. Religiöse und soziale Hintergründe fließen ebenfalls ein, um den hohen Stellenwert der Speisen zu betonen.

Kinder essen und trinken gesundheitsbewusst

„Ich will groß und stark werden“ wünschen sich alle Kinder. Von den Erwachsenen kann dazu der Zusatz kommen „und gesund sein. Was musst du deinem Körper dafür geben?“.

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

Weil sie groß werden wollen, interessieren sie sich für ihren Körper. Kinder vergleichen mit Vorliebe ihre Größe untereinander. Diese Situation ist ein idealer Anknüpfungspunkt, das Thema Körper und bewusste Ernährung erlebbar zu machen. Sensibilisierung und Wissen gibt den Kindern Handlungsfähigkeit für die Auswahl ihres Essens. Sie lernen, dass etwas zwar gut schmecken kann, aber doch die Zähne schädigt oder „Speckröllchen“ verursacht. Sie lernen, dass Lebensmittel verderben und dann nicht mehr gegessen werden können. Sie entdecken die Unterschiede in Geschmack, Geruch und Beschaffenheit der Lebensmittel und erkennen damit persönliche Steuerungselemente für ihre körperliche Fitness. Gleichzeitig erhalten sie differenzierte Einsicht, welche Lebensmittel für sie besonders wichtig sind, sie fit halten.

Kinder werden zunehmend selbstständiger

„Alleine machen“ wollen schon die Kleinsten. Dafür brauchen Kinder Zeit. Die bekommen sie in der Kindertageseinrichtung bei allerlei Gelegenheiten. Beim Tischdecken üben die Kinder, dass rechts das Messer und links die Gabel liegt, in der Mitte steht der Teller, das Glas steht rechts oberhalb vom Teller. Kindgerechte Materialien, die für die kleineren Hände passen, erleichtern das Üben und sind Voraussetzung für den Erfolg. [1]

Für uns ist eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Erziehungsaufgabe. Wir investieren Zeit für die Zubereitung nährstoffreicher und schmackhafter Mahlzeiten und beziehen die Kinder dabei ein. Wir nehmen uns Zeit für ein gemeinsames Essen, eine gute Gesprächsatmosphäre und einen gedeckten Tisch.

Im Rahmen der Ernährungserziehung und Erziehungspartnerschaft:

- haben wir uns 2011 als Gesunde Kita zertifizieren lassen
- haben wir schon 2012 begonnen, unsere Frühstücks- und Vesperversorgung auf Vollwertkost umzustellen
- schult sich unser pädagogisches Personal regelmäßig zum Thema Kinderernährung weiter
- führen wir nach Bedarf Elternversammlungen zum Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung« von Kindern durch
- führen wir regelmäßig Informationsveranstaltungen und Eltern Cafés durch
- kommt in jedem Quartal in jeder Einrichtung ein Runder Tisch zum Thema „Verpflegung in der Kita“ zusammen, an welchem die Kitaleitung, eine Küchenfachkraft, ein Erzieher und ein Elternvertreter vom Elternrat anwesend ist
- arbeiten wir kontinuierlich mit der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in MV zusammen
- wird fortlaufend und umfassend in moderne Küchentechnik und Ausstattung investiert
- haben wir 2016 die FIT KID-Zertifizierung durchführen lassen
- haben wir uns kontinuierlich durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) re-zertifizieren lassen

Verpflegungskonzept des Montessori-Arbeitskreis Stralsund e.V.

Liebe Eltern,

Sie sind auch in Sachen Ernährung die wichtigsten Ansprechpersonen für ihre Kinder. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen unsere Erziehungspartnerschaft erfolgreich fortführen und vertiefen.

Gern nehmen wir Ihre Anregungen auf uns stehen Ihnen für Fragen und zur Rücksprache jederzeit gern zur Verfügung.

Vielen Dank.

Ihr Montessori Arbeitskreis Stralsund e.V.

Vorstand Montessori Arbeitskreis e.V.

Ihre Ansprechpartner zur Verpflegung

Leitung der Kindertageseinrichtungen

Montessori-Kinderhaus

Frau Christine Funke
Sonnenhof 15, 18435 Stralsund
Tel.: 03831-498388

Kindertageseinrichtung Brunnenau

Frau Silke Schulz
Sarnowstraße 44
18437 Stralsund
Tel.: 03831-395254

Kindertageseinrichtung Klabauteermann

Frau Kirsten Maleck
Rudolf-Virchow-Straße 20
18435 Stralsund
Tel.: 03831-391663

E-Mail: info@montessori-stralsund.de
Web: montessori-stralsund.de

Leitung des Küchenbetriebs

Küchenbetrieb des Montessori Arbeitskreises Stralsund e.V.

Herr Andreas Itzerott
-Küchenleiter-
Tel.: 03831 - 481339
E-Mail: kueche@montessori-stralsund.de

Leitung der Verwaltung

Verwaltungsleitung des Montessori Arbeitskreises Stralsund e.V.

Frau Martina Blohm
Sonnenhof 15
18435 Stralsund
Tel.: 03831 - 499820