

---

## „Fit Kid“ - Informationsbrief Nr. 2

Liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Kinder,

heute möchten wir Sie über den aktuellen Stand unseres Zertifizierungsprozesses informieren.

### Rückblick - was geschah bisher?

1. Wir haben per 01.03.2016 den Vertrag mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. für die FIT KID Zertifizierung unserer Kindergärten unterschrieben.
2. In den einzelnen Kindergärten Kinderhaus Sonnenhof, Kita Brunnenau und Kita Klabaubermann haben sich Arbeitsgruppen zu runden Tischen zusammengefunden.
  - ✓ Erste Maßnahme bestand in der Aufnahme eines aktuellen Ist-Zustandes zum Thema Speiserversorgung (Frühstück, Mittagessen und Vesper) sowie zur Lebenswelt (Ausgabe der Speisen, Präsentation der Speisen, Speiseraum sowie pädagogische Arbeit der Erzieherinnen im Rahmen der Ernährungsbildung für Kinder).
  - ✓ Nach Auswertung der Bestandsaufnahmen wurden in den Kindergärten gemeinsam die Jahresziele und Umsetzungskriterien für die Zertifizierung erarbeitet.
  - ✓ Nach dem SMART-Verfahren wurden dabei die Bedürfnisse der verschiedenen Altersgruppen der Kinder sowie der räumlichen und inhaltlichen Voraussetzungen der einzelnen Einrichtungen berücksichtigt.
3. Seit Februar richten wir die Speiserversorgung der Kinder an den Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. aus.

Dieses bedeutet konkret:

- ✓ Wir haben die bisherigen Speisenpläne analysiert.

- ✓ Wir kochen seit März 2016 nach einem neuen 4-Wochen-Speisenplan.
- ✓ Dieser enthält Informationen über:
  - Zutaten,
  - Herkunft der Fleischkomponenten und
  - Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung .
- ✓ Alte bewährte Gerichte haben wir übernommen, neue Zutaten und Gerichte werden schrittweise eingeführt.
- ✓ Die Zusammensetzung der Mittagsgerichte ergibt sich für 20 Tage nach folgenden Vorgaben:

**Tabelle 5: Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan für die Mittagsverpflegung (20 Verpflegungstage)**

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>	<b>20 x</b>  davon: – mind. 4 x Vollkornprodukte – max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln <sup>17</sup> , Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf  Reispfanne, Reis als Beilage  Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten  Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis  Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
<b>Gemüse und Salat</b>	<b>20 x</b>  davon mind. 8 x Rohkost oder Salat	gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse  Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
<b>Obst</b>	<b>mind. 8 x</b>	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>mind. 8 x</b>	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>	<b>max. 8 x Fleisch/Wurst</b> davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch  <b>mind. 4 x Seefisch</b> davon mind. 2 x fettreicher Seefisch	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten, Geschnetzeltes  Seelachsfilet, Fischpfanne  Heringssalat, Makrele
<b>Fette und Öle</b>	Rapsöl ist Standardöl	
<b>Getränke</b>	<b>20 x</b>	Trink-, Mineralwasser

### Ausblick - Wie geht es weiter?

1. In den nächsten Wochen geht es rund um das Thema **Kommunikation** im Bereich der Speiserversorgung.  
Dies betrifft insbesondere die Informationsmedien (Informationsaufbereitung entsprechend der Zielgruppen, Informationsmittel, Informationswege). Hierzu gehört neben den entsprechenden Informationssystemen nach außen auch die interne Kommunikation zwischen Kindern, Erzieherinnen und Erziehern und der Küche. Nach dem Motto

„Probieren geht über Studieren“ werden hier Testesser, Smiley-Karten und Wunschessen-Tage auf Attraktivität, Aussagekraft und Effektivität geprüft. Gelungenes wird in unseren Alltag übernommen, alles andere wieder verworfen.

Haben Sie noch eine gute Idee?

2. Wir laden Sie am (Termin wird noch bekannt gegeben) zu unserem 1. FIT KID Eltern-Cafe ein. Ihre Kinder bereiten für Sie eine kleine Auswahl an Frühstücks- und Vesper-Köstlichkeiten aus ihrem Kita-Angebot zu. Kosten Sie gemeinsam und kommen Sie mit uns ins Gespräch, über's Essen und Trinken, über die Zertifizierung oder aber auch nur zum Small Talk, um sich mal wieder zu sehen und zu hören.

Haben Sie Fragen? Wir stehen Ihnen als Ansprechpartner gern zur Verfügung.

- Mario Binder, *Küchenleiter Montessori Küche im Sonnenhof*, Tel.: 03831-491339
- Norma Häger, *Dipl. Lebensmitteltechnologin & Ernährungsberaterin* Tel.: 0152-21628729

sowie die jeweiligen Leiterinnen der Kindertagesstätten Kinderhaus Sonnenhof, Klabaubermann und Brunnenau.

---

Mario Binder *Küchenleiter*

---

Norma Häger *Fachkraft Ernährung*

Montessori Arbeitskreis Stralsund e.V. am 11.05.2016