



**Ernährungskonzept  
der  
Kindertagesstätte Beckumer Wichtel  
Stand 2020**

---

**„Am Ende des Tages  
sollten Deine Füße dreckig sein,  
Dein Haar zerzaust und  
Deine Augen glänzen.“**

## **Inhaltsverzeichnis**

|          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Wichtigkeit der gesunden Ernährung in der Kita .....</b>         | <b>3</b> |
| <b>2</b> | <b>Bedeutung der Ernährungsbildung.....</b>                         | <b>3</b> |
| <b>3</b> | <b>Essensgeld .....</b>   | <b>4</b> |
| <b>4</b> | <b>Bio-Produkte in der Kita .....</b>                               | <b>4</b> |
| <b>5</b> | <b>DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung von Kindern .....</b> | <b>5</b> |
| <b>6</b> | <b>Vegetarische Ernährung bei Kindern .....</b>                     | <b>6</b> |

## **1 Wichtigkeit der gesunden Ernährung in der Kita**

Einige Kinder verbringen viel Zeit in der Kita und nehmen somit den Hauptteil der Mahlzeiten hier zu sich. Dadurch übernimmt die Kita immer mehr traditionelle familiäre Aufgaben und kümmert sich um den Ernährungsauftrag.

Eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung dient einerseits zur Nahrungsaufnahme, andererseits beeinflusst sie stark die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und ist somit ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Des Weiteren liefert Nahrung die Energie, die ein Kind für das tägliche Tun in der Kita benötigt.

Im Vergleich zu Erwachsenen befinden sich Kinder noch in der Wachstumsphase und benötigen mehr Nahrungsenergie, Nährstoffe und Flüssigkeit. Aus dem Grund legen wir besonders viel Wert auf die Ernährung und den Ursprung der Lebensmittel.

## **2 Bedeutung der Ernährungsbildung**

Neben der Betreuung der Kinder, haben Kindertageseinrichtungen einen Bildungsauftrag. Die Aufgaben gestalten sich von Land zu Land unterschiedlich, aber letztendlich haben alle dasselbe Ziel: die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes soll gefördert werden. Kinder lernen durch Erfahrungen. Das gemeinsame Essen in der Kita bietet daher beste Gelegenheiten, ein lebenslanges, gesundes Essverhalten zu entwickeln. Nahezu alle Bildungsfelder, die die Bildungspläne für frühe Bildung nennen, können rund um die Mahlzeiten abgedeckt werden.

Die Bildungs- und Orientierungspläne für Kindertageseinrichtungen der Bundesländer bieten zahlreiche Anknüpfungspunkte für die Ernährungsbildung. Zum einen im angeleiteten und freien Spiel, und zum anderen mehrfach täglich mit anderen Kindern und Bezugspersonen beim Essen und Trinken.

Beispiele für Ernährungsbildung in Kitas sind:

- Gemeinsames Essen mehrmals am Tag mit Kindern und Erzieher/innen,
- Gespräche über neue Lebensmittel und Rezepte, über Vorlieben und Abneigungen,
- Tisch decken und wieder abräumen
- Spielregeln rund um den Tisch, zum Beispiel: Tischspruch abwarten
- Umgang mit Lebensmittelresten,
- Händewaschen und Zähne putzen,
- Ausflüge zum (Super)Markt,
- Obst, Gemüse und (Wild-)Kräuter im Garten,
- Gemeinsames Frühstück
- Spiele rund um das Essen: Puppenküche, Teddy füttern, Malen und Basteln.

### 3 Essensgeld

Die Eltern zahlen einen pauschalen monatlichen Betrag für das Essen, welcher aktuell bei 50€ pro Kind liegt. Mit diesen 50€ werden folgende Leistungen erbracht:

- Ein ausgewogenes und vollwertiges Frühstücksangebot.
- Ein Gemüsesnack am Vormittag.
- Ein frisch zubereitetes vegetarisches, vollwertiges und überwiegend aus Vollkorn bestehendes Mittagessen.
- Ein Nachmittagssnack bestehend aus Obst.
- Die Bezahlung der beiden Kochfrauen, die jeweils 2,5 Tage die Woche da sind, um frisch zu kochen.

### 4 Bio-Produkte in der Kita

Eine Ökobarometer Umfrage, die im Auftrag des Bundesverbraucherministeriums gemacht wurde, hat ergeben, dass ca ¼ der Deutschen Bio-Lebensmittel einkaufen. Die Gründe dafür sind vielfältig, im Vordergrund steht jedoch die artgerechte Haltung der Tiere. Um wirklich Bio-Lebensmittel kaufen zu können, müssen mindestens 95% der landwirtschaftlichen Zutaten ökologischem Anbau stammen. Eine Kontrollstelle versieht die Lebensmittel dann mit einer Codenummer. In Deutschland ist diese „DE-Öko-0xxx“. Das x steht in dem Fall für eine Ziffer. Über dem Code befindet sich das Bio-Logo der EU. Die Wörter „Bio“ und „Öko“ sind geschützt. Das bedeutet, wenn ein Lebensmittel unter diesem Namen auf dem Markt erscheint, unterliegt es vorherigen strengen Kontrollen, die sich über die ganze Produktion erstrecken. Bio-Betriebe werden mindestens einmal im Jahr kontrolliert und müssen nachweisen können, dass sie sich an die EG-Öko-Verordnungen halten. Erst nachdem festgestellt werden konnte, dass alle Beteiligten vorschriftsgemäß Handeln, bekommt das Produkt das Bio-Siegel.

Ein wichtiger Punkt beim Thema Essen ist die Finanzkalkulation. Eltern wollen, dass ihr Kind gut ernährt und versorgt wird, gerne auch mit nachhaltigen und gesunden Lebensmitteln, und das am liebsten zu einem fairen Essensgeld. Bio-Produkte sind jedoch teuer, aber mit wenigen Einsparungen, ist es möglich eine Ernährung mit Bioprodukten zu haben. Hierfür gibt es einfache Tipps, wie z.B. einfachere Gerichte, passende Mengen und regionales und saisonales Einkaufen.

#### **Das Institut a´verdis hat eine Kostenkalkulation für Bio Lebensmittel in der Kita erstellt:**

Für 50 Portionen Mittagessen á 2€ = 100€. Bei 10% Bioanteil liegen die Mehrkosten für Bio Lebensmittel bei 70%.

Bei Mehrkosten von 70% auf die 10% Bioanteil gerechnet ( $10€ \times 70\% = 7€$ ), liegt der Gesamtwert bei 107€.

Ohne Bio

100€ : 50 Portionen = 2€ pro Portion

Mit Bio

107€ : 50 Portionen = 2,14€ pro Portion

**Mit einem minimalen Aufpreis ist BIO möglich!**

## 5 DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung von Kindern

Die DGE-Qualitätsstandards dienen dazu, dass Kindertageseinrichtungen sich beim Umgang mit der gesunden Verpflegung orientieren können. Die Zertifizierung durch die DGE dient der Einrichtung als Aushängeschild und zeigt, dass gesunde Ernährung hier einen hohen Stellenwert hat. Relevant für den Alltag unserer Kinder sind die beiden Hauptmahlzeiten Frühstück und Mittagessen.

Das Frühstück dient als Start in den Tag und sollte deshalb nährreich und ausgewogen sein. Hier eine Tabelle angelehnt an die Qualitätsstandards des DGEs zusammen mit unseren Zutaten:

| <b>Lebensmittelgruppe</b>            | <b>Optimale Auswahl</b>                             | <b>Beispiele für Lebensmittel</b>   |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Getreide und Getreideprodukte</b> | Vollkornprodukte, Zwieback, Müsli ohne Zuckerzusatz | Brot, Knäckebrot, Getreideflocken, Leinsamen                                    |
| <b>Gemüse und Salat</b>              | Frisches Gemüse                                     | Möhre, Paprika, Gurke, Tomate   |
| <b>Obst</b>                          | Frisches Obst                                       | Apfel, Birne, Orange, Melone, Banane, Ananas, Mandarine, Erdbeeren, Weintrauben |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>       | Käse mit max. 50% Fett i.Tr., Frischkäse            | Gouda, Frischkäse mit und ohne Kräuter, Camembert                               |
| <b>Getränke</b>                      | Mineralwasser, ungesüßter Tee                       | Früchtetee  |

Das Mittagessen ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, deswegen sollte sie abwechslungsreich gestaltet sein und den Kindern alles bieten, was ihr Körper täglich braucht. Hier eine Tabelle für die optimale Mittagsverpflegung:

| <b>Lebensmittelgruppe</b>                        | <b>Optimale Auswahl</b>             | <b>Beispiele für Lebensmittel</b>                                      |
|--|-------------------------------------|--|
| <b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b> | Vollkornprodukte, Kartoffeln        | Reis, Nudeln, Brot, Brötchen, Mehl, Pizza, Kartoffeln, Hirse, Couscous |
| <b>Gemüse und Salat</b>                          | Frisches oder tiefgekühltes Gemüse, | Salat, Gurke, Tomate, Paprika, Rote Beete, Schwarzwurzeln,             |

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
|                                    | Produkte aus dem Glas,<br>Hülsenfrüchte  | Zucchini, Möhren, Erbsen,<br>Brokkoli, Blumenkohl,<br>Wirsing, Linsen |
| <b>Milch und<br/>Milchprodukte</b> | Milch 1,5% Fett,<br>Naturjoghurt 1,5-1,8%<br>Fett, Käse(-produkte)<br>max. 50% Fett i.Tr.,<br>Speisequark max. 20%<br>Fett i.Tr., Eier | Frischkäse, Schmelzkäse,<br>Gouda                                     |
| <b>Fette und Öle</b>               |  | Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl  |
| <b>Getränke</b>                    |  | Mineralwasser   |

## 6 Vegetarische Ernährung bei Kindern

Eine vegetarische Ernährung ist bei einer angemessenen Auswahl an Lebensmitteln auch für Kinder geeignet. Hierbei wird auf die Vielseitigkeit und Nährstoffe eines jeden Lebensmittels geachtet. Im Vordergrund stehen dabei Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Auch Milch bzw. Milchprodukte und Eier sind ein wichtiger Bestandteil des Speiseplanes. Während einer vegetarischen Ernährung ist besonders auf den Eisenhaushalt zu achten, da der Körper dieses zum größten Teil aus tierischen Produkten nimmt. Guten Ersatz bieten wir dafür durch Hafer, als Müsli, Hirse, Brot und anderen Getreideprodukten. Ebenfalls stehen Hülsenfrüchte und verschiedene Gemüseprodukte auf dem Speiseplan. Diese geben dem Körper das nötige Vitamin C, damit das Eisen besser aufgenommen wird.

Hierfür hat die DGE einfache Grundsätze aufgestellt, damit Kinder vegetarisch gut versorgt sind:

- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sollten immer im Zusammenhang mit Vitamin C zu sich genommen werden, damit das Eisen im Körper besser aufgenommen werden kann.
- Es sollte immer Jodsalz und damit hergestellte Produkte verwendet werden.
- Proteinreiche Lebensmittel sollten miteinander kombiniert werden, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, z.B. Milch mit Kartoffeln, Kartoffeln mit Hülsenfrüchten oder Kartoffeln mit Eiern.
- Gemüse-Kartoffelbreie sollten keine Milch enthalten, weil dadurch die Verfügbarkeit des Eisens in der Mahlzeit verringert wird.

Über Fleischmengen lässt sich trefflich streiten, der eine sieht das Fleisch als Hauptbestandteil der Mahlzeit an, für den anderen ist es allenfalls eine feine Beilage. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Fleisch in Maßen zu essen, insgesamt nicht mehr als 300-600 Gramm (g) Fleisch und Wurst pro Woche für einen Erwachsenen.