



Ernährungskonzept der Elterninitiative

Naturkindergarten

Schweitzerstr.1

53359 Rheinbach

www.naturkindergarten-rheinbach.de

Stand August 2023

Abfallfreie Ernährung –Ressourcen orientiert

Gesunde Ernährung im Naturkindergarten

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere körperliche und geistige Entwicklung, deswegen ist es uns wichtig neben den anderen Bildungsbereichen unseren Kindern eine ausgewogene, abfallfreie Ernährung zu garantieren. Unter dem Motto „Abfallfreies Essen“ verstehen wir, dass die Speisen in der Frühstücksbox sofort verzehrt werden können. **Bitte keine eingepackten (Müll produzierende) Speisen mitgeben.**

Warum ist eine gesunde Ernährung für Kinder wichtig?

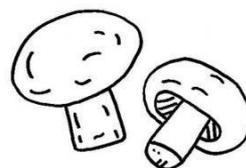
Der Grundstein für eine gesunde Ernährung sollte bereits im frühen Kindergartenalter gelegt werden. Erste Erfahrungen machen die Kinder in ihrem familiären Umfeld. Daher sind die Eltern wichtige „Vorbilder“, die prägend für das Essverhalten der Kinder sind.

Ziel unseres Kindergartens ist es, dass Kinder Freude und Genuss an gesundem Essen und Trinken erfahren.

Um den Kindern eine vollwertige Speisenauswahl zu ermöglichen, werden von uns entsprechende Speisen angeboten, die eine abwechslungsreiche Ernährung gewährleisten. So ist seitens der Eltern bitte darauf zu achten, dass mitgebrachte Speisen / Lebensmittel ebenfalls dem Ernährungsplan entsprechen.

Denn das Essen soll nicht nur gesund sein, sondern den Kindern auch schmecken.

Gemeinsames Essen trainiert das soziale Verhalten. Essen und Trinken bieten vielfältige Zugänge für Bildungsprozesse, denn Ernährungswissen ist Wissen um unsere Natur, Nahrungsmittel, ihre Herkunft, ihr Wachsen und die Bedeutung für den Menschen.



Bildungsbereich Ernährung

Bewegung an der frischen Luft und eine gesunde, ausgewogene Ernährung haben einen hohen Stellenwert bei uns. Ziel unserer ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbst bestimmenden und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Dazu gehören die Entwicklung eines Wahrnehmungsgefühls für Hunger und Durst, Kenntnisse zur Hygiene und eigenverantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln.

Darüber hinaus sind uns die positive Förderung von Tischsitten und Esskultur wichtig, über sie werden die Wertschätzung der Lebensmittel und die besondere Stellung der Mahlzeiten im Tagesablauf vermittelt.

Als Erwachsene sind wir uns bewusst, dass unser Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und wir auch dadurch einen großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder haben.

Wir fördern die Selbstständigkeit der Kinder, in dem sie:

kleine Obst-und Gemüstückchen schneiden, eine Quarkspeise oder Pudding rühren und abschmecken, ein Müsli zubereiten, den Tisch decken und schmücken, sich selbst Essen nehmen und andere z.B. jüngere Kinder versorgen, Getränke für sich und andere eingießen, abräumen und so weiter. All das stärkt das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten.

Die Ernährung im Naturkindergarten wird unter gesunden, ausgewogenen und möglichst vollwertigen Aspekten gestaltet. Als Orientierungshilfe dient uns eine einfache Regel:

Vitamin-und Mineralstoffreiche Lebensmittel stehen bei uns an erster Stelle.

Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Mäßig: tierische Lebensmittel

Sparsam: fett-und zuckerreiche Lebensmittel



Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft und regionaler Herkunft haben Priorität. Gemüse und Obst werden bevorzugt als saisonale Frischware aus der Region eingekauft. Der Verzicht auf überflüssige Verpackungen hat bei uns einen hohen Stellenwert.

Süßigkeiten im Naturkindergarten

Die meisten Kinder essen gerne Süßigkeiten wie Schokoriegel, Kekse und süße Brotaufstriche. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Wenn Kinder aber von zu Hause Süßigkeiten mitbringen, kann es zu Neid und Streitereien kommen.

Daher:

- ✓ Keine Süßigkeiten in die Frühstücksbox, wie Kuchen, Muffins oder täglich süßer Brotaufstrich
- ✓ Keine Saftschorlen oder andere süßen Getränke mitgeben
- ✓ Süßigkeiten sind nur bei besonderen Anlässen erlaubt (z.B. Geburtstag / Nikolaus oder Ostern)

Zweimal monatlich kann im Rahmen der Mittagsverpflegung eine „süße“ Hauptmahlzeit angeboten werden. Darüber hinaus gibt es gelegentlich selbstgemachten Nachtisch, wie z.B. Pudding oder Quarkspeise, falls das der Wunsch der Kinder ist.

In den heißen Sommermonaten verteilen wir auch mal Eis zum Nachtisch.

Essen wird bei uns grundsätzlich nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt.

Getränke

In unserem Kindergarten bieten wir Leitungswasser und ungesüßte Kräuter-oder Früchtetees für alle Kinder an.

Fruchtsäfte und Fruchtschorlen werden zu besonderen Anlässen, wie Festen und Feierlichkeiten angeboten.

Das Wasser des Rhein-Sieg-Kreises entspricht in allen Werten den geforderten Normen. Genauere Auskünfte erteilt das Gesundheitsamt oder das Wasserwerk in Rheinbach. Die Kinder brauchen keine Getränke von zu Hause mitzubringen, außer an Waldtagen oder Ausflügen --> sogenannter Waldrucksack.

Frühstück und Snack

Frühstück wird von den Kindern selbst mitgebracht. Damit haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, besondere Vorlieben und Geschmäcker mitzubestimmen. Nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Brot/Brötchen mit möglichst hohem Vollkornanteil sollten fester Bestandteil der Frühstücksbox sein. Der Kindergarten bietet täglich frisches Obst und Gemüse für die Kinder an. So erhält jedes Kind die Möglichkeit zu probieren.

Bitte keine süßen Speisen, wie Milchschnitte, Pudding, süße Joghurts, Kuchen oder Muffins mitgeben. Diese Speisen werden wieder mit nach Hause gegeben.

Hier einige Beispiele für die Frühstückbox:

- Frisches Obst, Gemüse
- Vollkornbrot, Brötchen oder Vollkornknäckebrötchen
- Butter, herzhaftes Aufstrich
- Frischkäse und Käse
- Wurst

Jeden 1. Freitag im Monat bieten wir ein gesundes Frühstück vom Kindergarten an. Hier ein paar Beispiele:

- Hauptsächlich Müsli (Cornflakes/ Haferflocken/ Nüsse/ trockene Früchte/ Samen) mit frischer Milch und/ oder Joghurt
- Selbst hergestelltes Brot oder Brötchen
- Pfannkuchen / Haferflockenwaffeln
- Porridge
- Wünsche der Kinder

Nachmittagssnack:

- Frisches Obst, Gemüse
- Knabberien, wie Reiswaffeln, Knäckebrötchen oder Zwieback

- In den heißen Sommermonaten auch mal Eis



Unser gemeinsames Mittagessen

Die Mahlzeiten werden in den Gruppenräumen bei einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre eingenommen.

Die Mittagsversorgung erfolgt durch einen Caterer (bei Fragen zum Lieferanten bitte an die Leitung wenden). Die Essenspläne und die Essensbestellungen für die Kinder sind an der Küchentür einsehbar und werden monatlich ausgehängt.

Zur Einstimmung beginnen wir unsere Mahlzeiten mit einem Tischspruch.

Unsere „Probierportion“ ermöglicht den Kindern eigene Geschmackserfahrungen zu sammeln. Hierbei berücksichtigen wir, dass verschiedenste Sinneswahrnehmungen und persönliche Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen in die Entscheidung für oder gegen ein Lebensmittel

einfließen. Wir nutzen die natürliche Neugierde und den Entdeckerdrang unserer Kinder und führen sie immer wieder an unbekannte Lebensmittel heran. Reste auf dem Teller werden individuell akzeptiert.

Der Speiseplan setzt sich wie folgt zusammen:

- Fleisch -, Fischgerichte ca. 2 mal die Woche
- Wechselnde vegetarische Gerichte, nach Möglichkeit 1x wöchentlich Eintopf
- Gemüse, Rohkost oder Salat werden täglich angeboten (außer bei Süßspeisen)
- Zweimal monatlich kann im Rahmen der Mittagsverpflegung eine „süße“ Hauptmahlzeit angeboten werden.
- Darüber hinaus gibt es gelegentlich selbstgemachten Nachtisch, wie z.B. Pudding oder Quarkspeise, falls das der Wunsch der Kinder ist.

Religiös und ethisch begründete Ernährungsangebote werden von unserem Kindergarten respektiert und im Rahmen unserer Möglichkeiten versucht anzubieten.

Kindern aus Familien mit muslimischen Speisevorschriften werden in Absprache mit den Eltern Speisen ohne Schweinefleisch und ohne Gelatine vom Schwein angeboten.

Eine streng koschere Ernährung wird aufgrund vielfältigen und detaillierten Ess- und Trinkvorschriften nicht angeboten. Die strengen Anforderungen an die Beschaffenheit der Lebensmittel, wie z.B. geschächtetes Fleisch sind bei uns nicht umsetzbar.



Zusammenarbeit mit den Eltern

Waldrucksack

Vorschläge für ein Frühstück / Snack im Wald:

- Wasser oder ungesüßter Tee (im Winter warm) in einer Trinkflasche oder einer Thermoskanne, die von den Kindern gut geöffnet werden kann.
- Evtl. je nach Flasche oder Kanne ein Trinkbecher
- Eine Brotbox mit Gemüse oder Obst
- Brot oder Brötchen mit hohem Vollkornanteil belegt mit Käse, Wurst oder Aufstrich (herzhaft)
- Im Winter empfiehlt sich die Zugabe von Nüssen (wegen des hohen Kalorienverbrauchs bei Kälte) und das Weglassen von Obst (gefriert).
- Im Sommer kein Wurstaufstrich oder frisches Obst (zieht stechende Insekten an).
- Die Brotbox sollte möglichst von den Kindern selbstständig geöffnet und geschlossen werden können.

Was gehört nicht in den Waldrucksack:

- Glasflaschen
- Süßigkeiten / süße Getränke
- Einzel verpackte Lebensmittel

Verpflegung bei Festen / Geburtstagen der Kinder

Der Ablauf des Jahres, Geburtstage, Feste und Feiern bieten viele Möglichkeiten für gemeinsames Essen und Trinken. Auf unseren Festen wie dem Sommer –oder St. Martinsfest besteht das Essens-und Trinkangebot in der Regel aus gespendeten und von Eltern bereitgestellten Lebensmitteln oder fertigen Speisen, meist Kuchen und Salaten, Fingerfood, Obst und Rohkostplatten.

An diesen Tagen, besonders bei den Geburtstagen, wird darauf geachtet, dass das Angebot gesund und abwechslungsreich ist. Süßigkeiten und süße Speisen können Teil dieses vielfältigen Angebots sein. Welche Lebensmittel an diesen Tagen auf den Tisch kommen, bespricht das pädagogische Personal mit den Eltern (beim Kindergeburtstag) oder Elternvertretern (bei Festen).

Bei Übernachtungen der Maxi-Kinder in unserem Kindergarten sorgen die Eltern der übernachtenden Kinder in Absprache mit der pädagogischen Kraft für das Abendbrot und das Frühstück.

Für die **Geburtstagsfeier im Kindergarten** sprechen Eltern bitte alles mit den Mitarbeitern der zuständigen Gruppe ab. Beispiele:

- Obstspieße
- Gemüsesticks mit Dip
- Quarkspeise
- Brötchen
- Aufschnitt / Käse / Wurst
- Kuchen / Muffins
- Im Sommer Eis
- oder Ähnliches

Für Elternnachmittage, Elternabende und Elterngespräche stellen wir nach Absprache Getränke, wie Kaffee, Tee und Wasser zur Verfügung.

Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeit

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten oder Besonderheiten des Essens der Kinder bitte vorher den pädagogischen Mitarbeitern Bescheid sagen. Wir versuchen individuelle Regelungen zu finden.

Essenversorgung bei Personalengpässen

Bei Ausfall unserer Küchenfee übernimmt der -/ die Bundesfreiwilligendienstler/in oder das pädagogische Personal die Verteilung des Essens. Alle Mitarbeiter verfügen über eine Bescheinigung des Gesundheitsamtes nach § 43 Abs.1 Nr.1 des Infektionsschutzgesetzes. Die Reinigung der Küche übernehmen die Eltern in Absprache mit der Leitung / Küchen-AG.

