

# Ernährungsleitlinien der Kitas des Harburger Roten Kreuzes



<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Grundlagen und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Aspekte der Ernährungspädagogik in unseren Kitas</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Getränke in der Kita</b> .....	<b>11</b>
<b>4. Frühstück in der Kita</b> .....	<b>12</b>
<b>5. Mittagessen</b> .....	<b>14</b>
a. Speiseplan.....	<b>15</b>
b. Zubereitung, Warmhaltezustand und sensorische Qualität von Speisen.....	<b>16</b>
c. Musterspeiseplan.....	<b>17</b>
<b>6. Zwischenmahlzeit am Nachmittag</b> .....	<b>18</b>
<b>7. Kochen für Krippenkinder</b> .....	<b>19</b>
<b>8. Besondere Verpflegungssituationen</b> .....	<b>22</b>
a. Elternwünsche mit medizinischem Hintergrund.....	<b>22</b>
b. Elternwünsche mit religiösen und ethischen Gründen.....	<b>22</b>
c. Essensversorgung bei Personalengpässen in der Kita-Küche.....	<b>22</b>
d. Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten .....	<b>23</b>
<b>9. Gesetze und Verordnungen „Hygienestandards in der Kita“</b> .....	<b>24</b>
a. Sorgfaltspflicht .....	<b>24</b>
b. EU-Basis-Verordnung für das Lebensmittelrecht .....	<b>24</b>
c. Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch.....	<b>24</b>
d. Verordnung über Lebensmittelhygiene .....	<b>24</b>
e. Infektionsschutzgesetz.....	<b>24</b>
f. Lebensmittel Informationsverordnung .....	<b>25</b>
<b>10. Zusammenarbeit mit den Eltern</b> .....	<b>28</b>
<b>11. Kommunikation zwischen den Mitarbeitern</b> .....	<b>30</b>
<b>12. Literaturverzeichnis</b> .....	<b>32</b>

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) und [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)



## **Vorwort**

Vollwertige und ausgewogene Ernährung schmackhaft machen – das ist ein wichtiges Ziel der Kindertagesstätten des Harburger Roten Kreuzes. Deshalb setzen wir, gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), deren Qualitätsstandards um. In unseren Küchen arbeiten hauswirtschaftliche Fachkräfte, die das Essen täglich frisch zubereiten. Zu manchen Anlässen kochen die Kinder gemeinsam mit unseren Mitarbeitern und lernen so nicht nur, Verantwortung zu übernehmen, sondern auch die einzelnen Lebensmittel besser kennen.

Wir achten in unseren Kitas auf die Verwendung von saisonalen Lebensmitteln. So erleben die Kinder den Wechsel der Jahreszeiten bewusst mit. Tiefkühlgerichte und Fertigprodukte kommen bei uns nur in Ausnahmefällen auf den Tisch. Außerdem ist es uns ein wichtiges Anliegen, einen abwechslungsreichen Speiseplan zu gestalten: ob Möhreintopf mit Geflügelwürstchen, Lachsfilet mit Zucchini-Soße oder Pellkartoffeln mit Kräuterquark – bei uns wird es auf dem Teller nicht langweilig!

Die Kinder sollen in unseren Kitas Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln sammeln und Freude am gemeinsamen Essen mit Gleichaltrigen haben. Die Wünsche der Kinder werden dabei respektiert.

Gerne unterstützen wir auch die Eltern bei der Umsetzung einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung und geben ihnen Tipps für zu Hause.

## 1. Grundlagen und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung<sup>1</sup>

Gemüse, Obst und Getreideprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, Fleisch und Wurst hingegen sollten nur in Maßen verzehrt werden. Diese Regeln sind uns bekannt. Doch leider werden wir umworben von Kinderprodukten wie Milchschnitte, Schokoriegel, Fruchtzwerge, BiFi und Co. Gehören diese Produkte in die Brotdosen oder zum Mittagessen? Nein! Wir wollen den Kindern ein ausgewogenes, vollwertiges Essen schmackhaft machen. Sie sollen die Vielfalt der Lebensmittel mit den Sinnen schmecken, riechen, hören und fühlen.

Die Ernährung in den Einrichtungen der DRK-Kindertagesstätten orientiert sich an den Empfehlungen der DGE und findet ihre Umsetzung in einer ausgewogenen Mischkost.

Eine ausgewogene Ernährung deckt den täglichen Bedarf an allen Nährstoffen ab, die Kinder für ihre gesunde körperliche und geistige Entwicklung benötigen. Sie dient außerdem der Prävention ernährungsbedingter Krankheiten wie Diabetes, Karies, Übergewicht (Adipositas), Herz-Kreislaufkrankungen, Gicht, Bluthochdruck und Osteoporose.

Die DGE gibt Empfehlungen für die richtige Menge und Auswahl der Lebensmittel und Getränke zu den einzelnen Mahlzeiten des Tages. Mit der Umsetzung ihrer Standards ist gewährleistet, dass Kinder ihren Bedarf an Energie und Nährstoffen entsprechend des richtigen Angebotes erhalten.

---

<sup>1</sup> Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder (Ringordner 2016), AID Ernährungspyramide, Seite 2 DGE Qualitätsstandards Ausgabe 2015

## Eine ausgewogene Ernährung lässt sich in drei Grundregeln ausdrücken:

- I. Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- II. Mäßig tierische Lebensmittel
- III. Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Die nachfolgende Ernährungspyramide zeigt, welche Mengen damit gemeint sind. Ein Baustein entspricht einer Portion des Lebensmittels und ist als Faustregel zu verstehen.

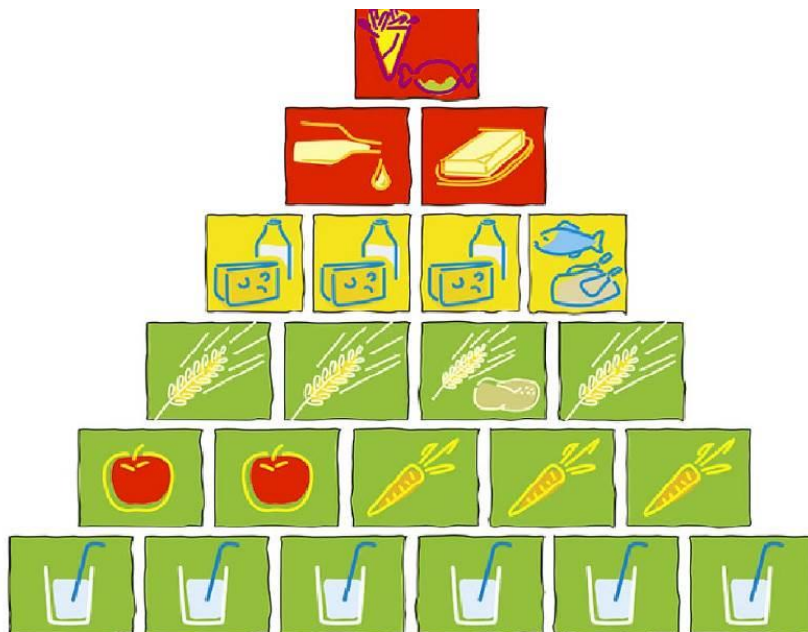


Abbildung 1: Copyright: BZfE

## **Die einzelnen Lebensmittelgruppen erfüllen dabei unterschiedliche Aufgaben bzw. liefern lebensnotwendige Inhaltsstoffe:**

- Getränke liefern Wasser und Mineralstoffe.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln liefern überwiegend Kohlenhydrate (Stärke), Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.
- Gemüse und Obst liefern hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen sowie Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fleischerzeugnisse, Fisch und Eier liefern hauptsächlich hochwertiges Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe.
- Pflanzenöle, Butter und Margarine liefern Fett, fettlösliche Vitamine und lebenswichtige Fettsäuren.
- Süßigkeiten und Knabberartikel enthalten hauptsächlich Zucker, Salz und Fett.

### **Verzehr von „Naschereien“!**

Den Kindern soll ein maßvoller Umgang mit Süßigkeiten vermittelt werden. Die tägliche Menge sollte nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Für ein vier- bis sechsjähriges Kind, das durchschnittlich 1.450 Kilokalorien benötigt, sind das 150 Kilokalorien (kcal) in Form von Süßigkeiten oder anderen geduldeten Lebensmitteln wie Knabbererzeugnissen, gesüßten Getränken oder Kuchen. Es ist wichtig, den Kindern klare Regeln aufzuzeigen, welche Lebensmittel in der Kita erwünscht sind.



Die Energiemenge von 150 Kcal entspricht zum Beispiel:

<b>Süßwaren</b>	<b>Menge</b>
Fruchtgummi	45g
Schokokuss	37,5g
Chips	30g
Fruchtbonbons	42g
Popcorn, süß	38g
Eiscreme	75g
Salzstangen	45g
Marmorkuchen	37,5g
Schokolade	30g
Schokoriegel	30g
Butterkeks	37,5g
Nuss-Nougat-Creme	30g

**Bei der Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel werden folgende Grundsätze beachtet:**

**Gemüse** und **Salat** werden bevorzugt als saisonale Frischware aus der Region eingekauft. Für gegarte Gemüsegerichte können auch Tiefkühl-Rohware ohne Zusätze von Gewürzen, Rahm und Mehl eingesetzt werden. Bei Tomaten, Rotkohl und Sauerkraut kann auch Tiefkühl- oder Fassware zum Einsatz kommen.

**Obst** wird vor allem als Frischobst angeboten. Saisonale und regionale Angebote werden bevorzugt. In der warmen Küche wird Tiefkühlobst eingesetzt. Gesüßte Obstkonserven werden vermieden, bis auf Apfelmus und Sauerkirschen, die aber nur selten angeboten werden.

**Fleisch** und **Wurst** wird als Geflügel-, Rind-, und Lammfleisch angeboten. Empfohlen wird helles Fleisch (Geflügel). Es kommt sowohl frisches Fleisch als auch Tiefkühlware zum Einsatz. Frisches Fleisch wird in regionalen Betrieben eingekauft. Auf Formfleisch wird verzichtet. Außerdem ist es ein Grundsatz des Deutschen Roten Kreuzes, auf Schweinefleisch zu verzichten und auch helal/halal Ware nicht einzusetzen.

**Fisch** wird vorzugsweise als frischer Seefisch, aber auch als TK-Ware aus nicht überfischten Beständen (Kabeljau, Seelachs, Lachs, Hering, Makrele) verarbeitet. Er sollte MSC oder ASC (nachhaltiger Fang oder Zucht) zertifiziert sein. Industriell hergestellte Fischerzeugnisse wie z.B. Fischstäbchen, Fisch in Backteig u.Ä. sind nicht empfehlenswert, sie sollten selten eingesetzt werden

**Eier** kommen von freilaufenden Hühnern, Code für die Haltungsform laut Stempeldruck auf dem Ei, 0 für Bio-Freilandeier, 1 für Freilandeier (konventionell)

**Milch** wird mit einem Fettgehalt von 1,5% angeboten. Rohmilch darf nicht verwendet werden.



**Milchprodukte** gibt es vorwiegend als fettreduzierte Produkte. Bei Joghurt und Quark werden aus ökologischen Gründen Großgebilde statt Portionspackungen bevorzugt.

**Kartoffeln** werden in der Regel als geschälte, ungeschwefelte und vakuumierte Frischware eingekauft. Pellkartoffeln werden regelmäßig angeboten. Kartoffelpüree wird aus frischen Kartoffeln selbst hergestellt. Für Aufläufe, Bratkartoffeln und Kartoffelsalat werden die Kartoffeln geschält und geschnitten angeliefert. Kroketten, Pommes frites u. Ä. werden nur zu besonderen Anlässen und dann Fett sparend im Ofen zubereitet.

**Tiefkühlfertiggerichte** werden nur in Ausnahmefällen, z.B. bei Personalengpässen, eingesetzt. Sie werden stets durch eine frische Komponente wie Rohkost, Salat oder Obst ergänzt.

**Rapsöl ist das Standardfett.** Als Streichfette werden Butter oder ungehärtete Margarine eingesetzt.

**Jodsalz** wird sparsam verwendet.

Lebensmittel, die **synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, natürliches Aroma, naturidentisches Aroma, Aroma** (z.B. Erdbeeraroma) oder **Geschmacksverstärker** enthalten, werden gemieden.

**Fertigprodukte** in Form von Fertigsaucen, Desserts, Getränkepulver und Fertigsuppen werden sehr sparsam verwendet und als Ausnahme deklariert.

**Süßstoff** wird nicht verwendet und mit **Zucker** wird sparsam umgegangen.

**Brote** und **Brötchen** aus Vollkornmehl werden bevorzugt, zum Kochen und Backen wird Mehl der Type 405 nach Möglichkeit nicht verwendet.

Wir versuchen außerdem, Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft einzusetzen, z.B. Gemüse und Obst, das roh verzehrt wird.





## **2. Aspekte der Ernährungspädagogik in unseren Kitas**

Die Ernährung ist ein wesentlicher Baustein der Gesundheitsförderung der Kinder. Neben der Zubereitung des Essens und einem ausgewogenen Speiseplan sind die Aspekte der Gestaltung von Essenssituationen, die Beteiligung der Kinder und eine sinnlich erlebte Ernährungsbildung von entscheidender Bedeutung. Im Kindesalter werden Essgewohnheiten und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen grundlegend geprägt. Die Kita ist ein guter Ort, um Freude am Essen und gemeinsamen Mahlzeiten zu erleben, vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln zu machen und Kinder „zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen“<sup>2</sup>. Außerdem bietet sie Kindern aus Familien in schwierigen Lebenssituationen Verhaltensalternativen und die Herstellung von gesundheitlicher Chancengleichheit.

### **Gestaltung von Essenssituationen**

Jede Kita verfügt über geeignete Räume in denen die Mahlzeiten eingenommen werden. Dieses kann ein „Kinderrestaurant“ sein oder der feste Platz für Mahlzeiten im Gruppenraum. Die Räume sind so gestaltet, dass sie eine ruhige, saubere und gemütliche Atmosphäre ausstrahlen.

Das Mobiliar ist so zu gestalten, dass die Kinder gut und stabil sitzen können. Damit die Kinder die Möglichkeit haben, einen realen Umgang mit dem Material zu üben, sollte das Geschirr aus Porzellan oder Glas sein. Kannen, Schüsseln und Auffüllmöglichkeiten sollen so beschaffen sein, dass die Kinder selbständig damit umgehen können.

Beim Essen entwickelt jeder sein eigenes Tempo. Für jede Mahlzeit steht den Kindern deshalb ausreichend Zeit zur Verfügung. Auch braucht es Zeit, um ein differenziertes Gefühl für Hunger und „Sattsein“ zu entwickeln. Neben der Einnahme der Mahlzeit ist auch das soziale Miteinander ein wichtiger Bestandteil der Essenssituation. Das gemeinsame Gespräch in einer ansprechenden und ruhig gestalteten Atmosphäre unterstützt das positive Erleben von Essen und das gemeinsame Lernen von den Kindern untereinander.

Rituale, Tischkultur und gemeinsam entwickelte Regeln geben den Kindern Orientierung und Struktur für den Tag und die Mahlzeiten. Sie helfen ihnen, sich in der Gemeinschaft zurechtzufinden und geben ihnen Sicherheit. Dieses kann zum Beispiel der Tischspruch zu Beginn einer Mahlzeit, das akustische Signal vor dem Frühstück oder das Lied vor dem Essen sein. Auch die gemeinsam überlegten Regeln für die Mahlzeit, wie zum Beispiel: „Wir stehen erst auf, wenn alle am Tisch aufgegessen haben“, helfen den Kindern dabei, sich als Teil der Gemeinschaft zu erleben und Verantwortung für gemeinsame Prozesse miteinander zu üben.

---

<sup>2</sup> Internet: [www.fitkid-aktion.de/dge-qualitätsstandards](http://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitätsstandards), Ernährungsbildung

Kinder brauchen für ihre Entwicklung Vorbilder. Unsere Pädagogen sind sich bewusst, welche Bedeutung ihr eigenes Verhalten im Kita-Alltag für die Kinder hat und welchen Stellenwert eine professionelle Ernährungspädagogik und gesunde Ernährung in ihrer Arbeit mit den Kindern einnimmt. Sie unterstützen die Kinder dabei, selbständig und selbstbestimmt in den Essensituationen zu handeln. Sie wecken die Neugier der Kinder an unbekanntem Lebensmitteln und motivieren sie, neue Lebensmittel zu probieren. Dabei respektieren sie die Entscheidungsfreiheit der Kinder und vertrauen darauf, dass das Kind zwischen Hunger und „Sattsein“ unterscheiden kann. Kein Kind wird zum Aufessen gezwungen. Die Pädagogen begleiten die Kinder bei den Mahlzeiten und unterstützen sie in ihrer Selbständigkeit. Sie beobachten die Kinder in ihrem Essverhalten und suchen bei Auffälligkeiten das Gespräch mit den Eltern.



## **Beteiligung der Kinder**

Kinder erleben sich als wertgeschätzt, zu der Gemeinschaft zugehörig und üben Verantwortung, wenn sie in Alltagsprozessen gehört werden und an ihnen beteiligt sind. Dadurch lernen sie, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und können diese weiterentwickeln.

Die Kinder werden in die Vorbereitung der Mahlzeiten mit eingebunden. Das kann das Tischdecken und Essenholen sein, das selbständige Auffüllen des Essens, Abdecken und Tischwischen, aber auch das Einkaufen für Frühstück oder das Zubereiten eines Nachtisches.

Die Speisepläne sind so gestaltet, dass die Kinder sie mit ihren Fähigkeiten verstehen können (z.B. mit Fotos oder Symbolen). Auch die Beteiligung der Kinder an der Gestaltung des Speiseplans sollte einen Platz im Kita-Alltag haben, zum Beispiel im „Wunschessenstag“.

Regeln für die Mahlzeiten werden von den Kindern als sinnvoll erlebt, ernst genommen und respektiert, wenn sie bei dessen Entwicklung beteiligt sind. Die in der Gruppe erarbeiteten Regeln sollten immer wieder gemeinsam mit den Kindern besprochen und überprüft werden.

## Ernährungsbildung

„Mit allen Sinnen lernen!“ ist auch beim Thema Ernährung eine Grundvoraussetzung. Um ein positives Verhältnis zur Nahrung und zum Essen zu entwickeln, müssen die Kinder entdecken, experimentieren, selber machen und ausprobieren dürfen. Die Kita bietet dafür ein hervorragendes Übungsfeld. Hier gibt es Raum und Zeit für Erfahrungen und Experimente, die man Zuhause oft nicht machen kann. In gemeinsamen, altersgerechten Aktionen, wie zum Beispiel in einer Kochgruppe, beim gemeinsamen Einkaufen sowie bei Projekten zur Ernährung und zur Gesundheit, können die Kinder nachhaltige Erfahrungen machen. Unsere Kitas bieten hierzu vielfältige und sehr unterschiedliche Möglichkeiten. Das Thema Ernährung hat seinen festen Platz im Bildungsplan der DRK-Kitas. Auch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern wie der Jugendzahnpflege oder der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung in der Kita.

### 3. Getränke in der Kita

Der menschliche Körper besteht aus ca. 63% Wasser. Ein Flüssigkeitsmangel führt zu einer Einschränkung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Je jünger ein Kind ist, desto eher reagiert es auf eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr. An extrem heißen Tagen oder bei sportlichen Aktivitäten erhöht sich der Wasserbedarf auf das Doppelte. Der größte Teil der Wasseraufnahme erfolgt direkt über Getränke.

Richtwerte für die reine Flüssigkeitszufuhr über Getränke:

- Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren benötigen rund 820 ml pro Tag
- Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren benötigen rund 940 ml pro Tag

#### Bei uns haben die Kinder jederzeit Zugriff auf Getränke

- Trink- und Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure stehen jederzeit zur Verfügung.
- Ungesüßte Früchte- oder Kräutertees werden ebenfalls angeboten.
- Zu jeder Mahlzeit wird ein Getränk angeboten.



#### 4. Frühstück in der Kita

In allen Kitas haben die Kinder die Möglichkeit, in Ruhe ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück einzunehmen. Das Frühstücksgetränk wird von der Kita kostenlos zur Verfügung gestellt. Im Angebot sind Früchte- oder Kräutertee, Mineralwasser sowie frisches Leitungswasser.

Die Kinder bringen überwiegend ihr Frühstück von Zuhause mit. Die Eltern werden im Aufnahmegespräch darüber informiert (Broschüre: „Gesund und munter“) welche Lebensmittel für die Frühstückdose empfehlenswert sind. Die Portionsmengen sollten dem Tagesrhythmus angepasst sein: Hat das Kind Zuhause gefrühstückt, reicht eine kleinere Mahlzeit.

Das Frühstück besteht aus folgenden Komponenten:

• Brot und Brötchen mit hohem Vollkornanteil
• wenig Butter oder Margarine als Brotaufstrich
• süße Aufstriche nur bei besonderen Anlässen
• als Belag magere Wurst- und Käsesorten, vegetarische Brotaufstriche bevorzugen
• ungezuckertes Müsli mit frischem Obst, Getreideflocken
• Milch 1,5% Fett
• fettarme Milchprodukte z.B. Quark, Joghurt
• immer frische Obst- oder Gemüsestückchen



**Das Frühstück findet in der Regel gemeinsam in der Gruppe zwischen 8:00 und 10:00 Uhr statt.**

- Wichtig ist, dass jede Kita für das eigene Angebot feste Regeln aufstellt und Zuständigkeiten benennt (z.B. Wer deckt den Tisch?).
- In einigen Einrichtungen können die Kinder in einem vorgegebenen Zeitrahmen selbst bestimmen, wann sie essen möchten. Vorgesehen ist dafür ein extra hergerichteter Raum (Kinderrestaurant). Sie suchen sich die Tischgefährten aus und bestimmen je nach Appetit und Lust, wann sie frühstücken sowie die Dauer der Mahlzeit.
- Ebenso findet in vielen Einrichtungen regelmäßig einmal im Monat oder einmal pro Woche ein großes Frühstück statt. Dann bereiten die Kinder gemeinsam mit den Erziehern und Hauswirtschaftskräften ihr Frühstück selber zu. Die Kita-Küche und oftmals auch die Eltern beteiligen sich an der Bereitstellung der Frühstückszutaten.
- Wenn es zur Versorgung der Kinder wichtig ist, wird in Ausnahmefällen das Frühstücksangebot von der Kita bereitgestellt. Hierbei werden die Erzieher von den Hauswirtschaftskräften unterstützt.
- Bei besonderen Anlässen, z.B. Osterfrühstück, dürfen auch Schokocreme oder andere süße Brotaufstriche angeboten werden.

## 5. Mittagessen

Das Mittagessen spielt eine wichtige Rolle bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung von Kindern. Ungefähr ein Viertel des täglichen Nährstoffbedarfs sollte dadurch gedeckt werden. Umso wichtiger ist die Auswahl und Zusammensetzung der Lebensmittel. In den Einrichtungen vom DRK Kreisverband Hamburg-Harburg wird das Mittagessen nach dem „Mischküchenprinzip“ zubereitet. Dabei werden die Speisen vor Ort vor- und zubereitet, portioniert und direkt verzehrt. Zum Einsatz kommen überwiegend frische oder wenig verarbeitete Lebensmittel. Für die Zubereitung ist eine hauswirtschaftliche Fachkraft zuständig. Das Aufgabenspektrum reicht von der Speisenplanung über den Einkauf, die Lagerung, die Zubereitung, die Reinigung des Geschirrs und der Küche bis zur Entsorgung der Speisereste. Die Küchenmitarbeiter werden regelmäßig nach den aktuellen Erkenntnissen zur Kinderernährung geschult.

**Bei der Speiseplangestaltung werden folgende Aspekte berücksichtigt:**

- Speiseplanzyklus von mindestens vier bis maximal acht Wochen
- Der aktuelle Speiseplan wird den Eltern regelmäßig zugänglich gemacht, z.B. durch Aushang. Er ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder lesbar.
- Das Tagesmenü wird jeden Tag kindgerecht, z.B. in Bildform, ausgehängt.
- Bei der Bezeichnung der Gerichte wird auf Fantasienamen verzichtet. Gemüsesorte und Fleischart wird ausgeschrieben, z.B. Kürbiscremesuppe mit Putenwiener.
- Die Wünsche der Kinder werden in geeigneter Form regelmäßig bei der Speiseplangestaltung mit berücksichtigt. Dazu gehören z.B. Geburtstagsessen, Gruppenwunschesse
- Mit Ausnahmen der Kinder mit besonderen Ernährungserfordernissen und Krippenkinder erhalten alle die gleiche Mittagsmahlzeit. Nur die Verzehrsmengen sind altersabhängig.
- Allergene und Zusatzstoffe in Lebensmitteln werden gemäß der Lebensmittel- Informationsverordnung auf dem Speiseplan gekennzeichnet.
- Es werden bevorzugt regionale Produkte nach der Saison verwendet.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten werden berücksichtigt.
- Auf kulturspezifische und religiöse Aspekte wird Rücksicht genommen.

### Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speiseplan<sup>3</sup>

Menükomponenten	Häufigkeit	Beispiele
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<b>20 x (abwechselnd)</b>  davon: <b>mind. 4 x</b> Vollkornprodukte  <b>max. 4 x</b> Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Getreidebratling, Couscous, Polentaschnitte, Reispfanne, Vollkornteigwaren, Naturreis, Vollkornbrötchen Halbfertig- oder Fertigprodukte z.B. Pommes frites, Püree, Klöße, Reibekuchen
Gemüse, Salat und Rohkost	<b>20 x</b>  davon <b>mind. 8 x</b> Rohkost oder Salat	Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, gegartes Gemüse, Gemüsesticks, Möhrenrohkost, Gurkensalat, gemischter Salat
Obst	<b>mind. 8 x</b>	Obst im Ganzen, Obstsalat, Obst kleingeschnitten
Milch und Milchprodukte	<b>mind. 8 x</b>	Joghurt oder Quarkspeisen, Dip, Soßen, Salatdressings, Aufläufe
Fleisch, Wurst	<b>max. 8 x</b>  davon: <b>mind. 4 x</b> mageres Muskelfleisch	Frikadellen, Bratwurst, Wurst im Eintopf, Hackfleischsoße Putenbrustschnitzel, Hähnchenfilet, Rinderroulade
Seefisch	<b>mind. 4 x</b> Seefisch davon <b>mind. 2 x</b> fettreicher Seefisch	Seelachsfilet, Kabeljaufilet, Lachsauflauf, Lachsfrikadelle, Thunfischsteak
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	<b>20 x</b>	Trink-, Mineralwasser

<sup>3</sup> Kita Bremen: Essen als Qualitätsmerkmal  
Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft: Der Ernährungskalender für Eltern 2016



## Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen

Wie schon das Sprichwort „Das Auge isst mit“ sagt, ist die Qualität der Speisen geprägt durch Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz. Diese Faktoren beeinflussen den Appetit und haben nachhaltig Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder. Bei der Zubereitung der Speisen ist uns wichtig:

- Richtige Fettauswahl (Rapsöl)
- Nährstoffschonende Zubereitung (Dämpfen, Dünsten)
- das Gemüse bissfest garen, Ausnahme bei Kohl
- Einhaltung der Garzeit
- Chargenweise garen
- Einhaltung der Hygienevorschriften
- Arttypischer Geschmack und Aussehen der Komponenten sind zu erhalten
- Sparsam mit Salz umgehen, lieber mit Kräutern würzen
- Die Speisen sind appetitanregend zu präsentieren
- Abläufe für die Herstellung der Speisen sind zu dokumentieren (Rezeptblätter)
- **Warmhaltezeiten minimieren, optimal wären 30 Minuten, max. 3 Stunden:**
  - Gemüse und Kartoffeln max. 30 Minuten
  - Rührei, Spiegelei max. 20 Minuten
  - Kurzgebratenes max. 30 Minuten
  - Aufläufe chargenweise garen
  - Schmorgerichte und Eintöpfe max. 2 Stunden
  - Reis und Nudeln nach Bedarf regenerieren oder max. 2 Stunden



## Musterspeiseplan

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
Vollkornnudeln Tomatensoße Eisbergsalat	Gemüsepizza (Tomate, Champignons, Paprika) Knabbergemüse (Möhre, Kohlrabi) Joghurt mit Knuspermüsli	Rindergulasch Brokkoligemüse Kartoffeln Obst der Saison	MSC Lachsfilet, Curry- Dillgemüse (Fenchel, Karotten), Bandnudeln	Möhreneintopf mit Putenwürstchen Roggenmeterbrot Grießpudding
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
Tortelloni mit Spinatfüllung in Käsesoße Endiviensalat mit Paprika	Kräuteromelette (Petersilie, Schnittlauch) mit Bechamelkartoffeln Erbsen und Möhren	Putenhackfrikadellen Rohkost (Möhre) Kartoffelbrei Apfeljoghurt	MSC Fischstäbchen (Seelachsfilet) Gemüsereis (Mais, Erbsen) Tomatensauce Clementinen	Grüne Kartoffelsuppe Vollkornbrötchen Vanillequarkspeise
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
Nudel-Brokkoli-Auflauf Apfelmus	Pellkartoffeln Kräuterquark Knabbergemüse Kirschfruchtsuppe	Hähnchenschnitzel Ratatouille (Tomate, Paprika, Zwiebel, Aubergine, Zucchini) Reis	MSC Fischauflauf (Seelachsfilet) mit Möhren Kartoffeln Clementinen	Tomateneintopf mit Putenklößchen Fladenbrot Bananenmilch
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
Nudeln mit Putenhackfleischsoße Möhren-Apfelrohkost	Spinat Kartoffeln Rührei Obst der Saison	Rinderbratwurst Kartoffelbrei Paprika-Mais- Gurkensalat	MSC Thunfischfilet Zucchinisoße Reis Obstsalat (Apfel, Banane, Birne)	Linseneintopf mit Vollkornbrot Milchspeiseeis

DGE-Qualitätsstandard Tabelle 5 – 07/2015

## 6. Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Am Nachmittag wird allen anwesenden Kindern ein Snack angeboten. Diese Zwischenmahlzeit sollte ungefähr 10 Prozent des täglichen Energiebedarfes decken. Gute Angebote sind entweder Brot oder Getreideflocken mit Milch und Obst (Müsli), Obstsaft oder fein geriebene Gemüserohkost. Ältere Kinder essen auch gerne einen Joghurt als Zwischenmahlzeit. Kekse, Kuchen und Süßigkeiten sollte Ihr Kind wegen des hohen Zuckergehalts nur wenig essen. Bevorzugen Sie dabei Vollkornprodukte oder beispielsweise Reiswaffeln. Auch Zwieback ohne Zuckerzusatz ist eine leckere Alternative.

Obst und Gemüse sichern auch bei dieser Mahlzeit die Versorgung mit Nährstoffen, wie z.B. Vitaminen. Zusätzlich kann auch Brot angeboten werden. Zur Zwischenmahlzeit gehört außerdem ein zuckerfreies oder zuckerarmes Getränk.

Die Kinder bereiten die Zwischenmahlzeit mit Unterstützung der pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kräfte selber zu. Dabei ist kein individuelles Geschirr für jedes Kind erforderlich. Die Nachmittagsmahlzeit wird frühestens zwei Stunden nach dem Mittagessen eingenommen. Die pädagogischen Mitarbeiter planen dafür ausreichend Zeit ein.



## 7. Kochen für Krippenkinder

Besonders wichtig ist uns die Individualität der Krippenkinder. Beim Aufnahmegespräch wird mit den Eltern besprochen, welche Kost das Kind von Zuhause gewöhnt ist, um dadurch den Übergang in die Krippe zu erleichtern. Die Säuglingsnahrung, z.B. Milchpulver oder Muttermilch, werden von den Eltern mitgebracht.

Dabei ist Folgendes zu beachten:

Viele Mütter möchten ihre Säuglinge auch bei Besuch einer Kindertageseinrichtung weiterhin mit Muttermilch versorgen. Da **abgepumpte Muttermilch** unbehandelt ist, birgt sie bei unsachgemäßem Umgang ein hohes Risiko für die Keimentwicklung. Durch eine sorgfältige Gewinnung, die korrekte Lagerung und eine lückenlose Kühlkette beim Transport kann dieses Risiko reduziert werden.

**Kindertageseinrichtungen** sind als Ausgabestelle für die einwandfreie Qualität der Muttermilch verantwortlich. Bei eventuellen Schadensfällen können sie haftbar gemacht werden. Deshalb wird den Einrichtungen die Festlegung klarer Verhaltensweisen im Umgang mit abgepumpter Muttermilch empfohlen. Diese Regelungen sollten in der Satzung der Einrichtung festgehalten und an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Eltern weitergegeben werden. Eltern sollten beim Aufnahmegespräch in Form eines Elternbriefs oder Ähnlichem über die Bedeutung einer hygienisch einwandfreien Herstellung (Abpumpen) sowie die Notwendigkeit einer ununterbrochenen Kühlkette beim Transport informiert werden.

### **Bitte beachten sie beim Umgang mit Muttermilch in der Kindertageseinrichtung folgende Regeln (BfR):**

- bei Lieferung der abgepumpten Muttermilch die Temperatur messen und dokumentieren – zusätzlich das Datum und die Uhrzeit der Abfüllung kontrollieren. Die abgepumpte Muttermilch wird in der Tageseinrichtung bis direkt vor der Verwendung im Kühlschrank (nicht in der Kühlschranktür) gelagert.
- Die frische Muttermilch ist im Kühlschrank maximal drei Tage haltbar. In der Kita wird die Muttermilch innerhalb eines Tages verwendet und danach entsorgt.
- Tiefgefrorene Muttermilch ist im Gefrierschrank maximal 6 Monate haltbar. (Das Tiefgefrieren kann zu einer leichten Farbveränderung der Milch führen, die jedoch keine Minderung der Qualität bedeutet.)
- In der Kita verwenden wir aus organisatorischen Gründen keine tiefgefrorene Muttermilch.

### **Aufwärmen, Erwärmen**

- Muttermilch wird erst direkt vor dem Füttern erwärmt.
- Das Erwärmen erfolgt schonend, entweder unter fließendem warmen (max. 37 °C) Wasser oder in einem Flaschenwärmer mit Warmluft.

- Das Erwärmen in der Mikrowelle ist für Muttermilch ungeeignet, da punktuell zu hohe Temperaturen entstehen können, die den Nährwert der Muttermilch negativ beeinflussen.
- Aufgetaute Muttermilch kann sich beim Erwärmen in eine wässrige und fetthaltige Phase trennen. Durch vorsichtiges Schwenken können beide Phasen wieder vermischt werden.
- Die Ausgabetemperatur beträgt 37 °C.
- Reste erwärmter Muttermilch müssen entsorgt werden.

Bei der **Einführung der Beikost** greifen wir auf die sogenannte Gläschenkost zurück, aufgrund einer höheren Lebensmittelsicherheit und der genau definierten Zusammensetzung. In Ausnahmefällen wird auch selber gekocht. Dabei sollten aber folgende Hinweise beachtet werden:

- Zur Herstellung von Säuglingsnahrung nur abgekochtes Wasser mit möglichst geringem Nitratgehalt (max. 50 mg) verwenden.
- Die Nahrung immer frisch zubereiten und Reste nicht wieder verwenden.
- Babygerichte werden gekocht oder gedünstet.
- Gemüse und Kartoffeln mit der Garflüssigkeit pürieren, um Nährstoffverluste zu vermeiden.
- Es wird nur Gemüse und Obst aus ökologischem Anbau verwendet, da die Belastung mit Schadstoffen und Pestiziden geringer ist.
- Dem Säugling werden keine aufgewärmten oder lange warm gehaltenen Breie gegeben, bei Temperaturen ab 30°C vermehren sich Keime rasant.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres werden die Kinder nach Absprache mit den Eltern schrittweise an die Normalkost herangeführt, abhängig davon ist der Entwicklungsstand des Kindes und seine Lust und Neugier auf feste Nahrung.

Dabei ist der Austausch zwischen den Eltern, Erziehern und der Küchenfachkraft sehr wichtig.

Bei der Auswahl der Lebensmittel wird berücksichtigt, dass die Verdauung und die zum Kauen erforderlichen Backenzähne der Kinder noch nicht voll entwickelt sind.

Mit dem Übergang zur Normalkost wird die Nahrung zunehmend fester, dadurch erhöht sich der Wasserbedarf. Als Durstlöscher wird dem Kleinkind Trinkwasser (stilles Mineralwasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist) in einer Tasse angeboten.

Die Übergangskost enthält:

- mild gewürzte Speisen, die mit einer Gabel zerkleinert sind
- weiche Obststücke wie Banane, reife Birne
- fein gemahlene Vollkornprodukte mit weicher Kruste

- keine fettreichen und schwer verdaulichen Lebensmittel
- blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kohl nur nach individueller Verträglichkeit
- keine kleinen harten Lebensmittel wie Nüsse, Sonnenblumenkerne u. Ä.
- **Honig für Kinder im ersten Lebensjahr nicht verwenden**, es können sich Keime des Bakteriums Clostridium botulinum im Honig befinden. Diese können im kindlichen Darm ein Gift bilden.

## **8. Besondere Verpflegungssituationen**

### a. Elternwünsche mit medizinischem Hintergrund (Diäten)

Kinder mit einer Lebensmittelunverträglichkeit z.B. Nahrungsmittelallergien, Zöliakie, Laktose- und Fruktose-Intoleranz oder Diabetes mellitus werden in allen Einrichtungen im Alltag mit berücksichtigt. Im Eingangsgespräch mit den Eltern wird dieser Aspekt angesprochen. Voraussetzung für das Angebot einer Sonderkost ist eine ärztliche Bescheinigung mit detaillierter Diätanweisung. Dieses Attest wird als Kopie in der Akte des Kindes in der Einrichtung abgelegt. Darüber hinaus wird gemeinsam mit den Eltern, der Küchenfachkraft und der Kita-Leitung geklärt, wie die Diät Empfehlung in der Kita umgesetzt werden kann. Wichtig dabei ist die Bereitschaft der Eltern für die Mit- und Zusammenarbeit.

Außerdem befindet sich in der Akte des Kindes und in der Küche ein Informationsblatt mit folgenden Punkten:

- Name des Kindes
- Gruppe des Kindes
- Form der Allergie
- zu vermeidende Stoffe / Lebensmittel
- ggf. „Ersatz-Lebensmittel“, die vertragen werden
- Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern)
- Telefonnummer einer Ansprechperson (z.B. Eltern)

### b. Elternwünsche mit religiösen und ethischen Gründen

Religiös und ethisch begründete Ernährungsformen werden in allen Einrichtungen respektiert und im Rahmen der Möglichkeit umgesetzt.

Im gesamten Speiseangebot der Kita wird kein Schweinefleisch sowie Produkte daraus (Gelatine) angeboten!

Die strengen Anforderungen an die Beschaffenheit der Lebensmittel, wie z.B. geschächtetes Fleisch (helal/halal), sind in den Kita-Küchen nicht umsetzbar und werden deshalb gar nicht angeboten.



### c. Essenversorgung bei Personalengpässen in der Kita-Küche

- Auch bei Personalengpässen gelten die Qualitätsstandards der DGE - mit der Ausnahme, dass vermehrt Lebensmittel der Convenience-Stufen 3 und 4 eingesetzt werden. Dazu gehören z.B. fertig gegarte Menükomponenten (Tiefkühlkost), Tütensuppen und -soßen, Obstkonserven und Joghurt in Bechern.
- Jede Küche hält ein Notessen, z.B. Ravioli aus der Dose, im Vorrat.
- Die Küchenmitarbeiterin wird von den pädagogischen Mitarbeitern unterstützt. Bei einem längeren Ausfall wird eine Springerin bzw. Vertretung eingesetzt.
- Ist eine Bereitstellung der Mittagsmahlzeit mit Convenience-Produkten nicht möglich, kann das fertige Mittagessen über die Großküche eines Caterers bestellt werden. Bevorzugt werden regionale Anbieter, die sich besonders auf Kinderessen spezialisiert haben und nach Möglichkeit auch Fit Kid zertifiziert sind.

### d. Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Das Kindergartenjahr ist geprägt durch die Jahreszeiten, Feste, Feiern der verschiedenen Kulturen und Religionen und deren Vielfalt kulinarischer Köstlichkeiten. Für die Kinder ist es eine Orientierung durch das Jahr. Der Speiseplan berücksichtigt die christlichen Feste wie z.B. Ostern und Weihnachten, aber auch das islamische Zuckerfest.

Bei den traditionellen Festen wie Sommer- und Laternenfest besteht das Essen überwiegend aus gespendeten Lebensmitteln, wie z. B. Kuchen, Brot und Salaten von den Eltern. Die Getränke werden in der Regel von der Kita bereitgestellt. Die Kita-Küche unterstützt bzw. ergänzt das Angebot. Für die Planung ist es wichtig, rechtzeitig zu besprechen, wer für welches Verpflegungsangebot zuständig ist.

Die Feste bleiben in schöner Erinnerung, wenn wir mit schmackhaftem Essen und Getränken dazu beitragen. Die Eltern werden über die Broschüre „Gesund und munter“ informiert, welche Lebensmittel erwünscht sind und welche hygienischen Maßnahmen zwingend berücksichtigt werden müssen.

## 9. Gesetz und Verordnungen „Hygienestandards in der Kita“

Bei der Herstellung von Lebensmitteln in der Kita müssen folgende Gesetze und Verordnungen in die Praxis umgesetzt werden. Sie gelten immer dann, wenn Speisen regelmäßig und in einem organisierten Rahmen an Dritte abgegeben werden. Bei pädagogischen Projekten z.B. Kochen mit Kindern, werden diese Anforderungen auch berücksichtigt. Dadurch lernen die Kinder den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln.

### a. Sorgfaltspflicht §§ 228

*„Fahrlässig handelt, wer die im Verkehr erforderliche Sorgfalt außer Acht lässt. Der Schuldner hat ein Verschulden eines gesetzlichen Vertreters oder der Personen, deren er sich zur Erfüllung seiner Verbindlichkeiten bedient, in gleichem Maße zu vertreten wie eigenes Verschulden.“*

### b. EU-Basis-Verordnung für das Lebensmittelrecht (Verordnung (EG) NR. 178/2002

*„Verordnung zur Festlegung der allgemeinen Grundsätze und Anforderungen des Lebensmittelrechtes, zur Errichtung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und zur Festlegung von Verfahren zur Lebensmittelsicherheit.“*

### c. Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB)

Wesentlicher Gedanke des LFGB ist die Verknüpfung der rechtlichen Regelungen der Lebensmittelkette „von der Urproduktion bis zum letzten Verbraucher“ (from farm to fork).

### d. Verordnung über Lebensmittelhygiene (Verordnung (EG) 854/2004)

*„Hauptziel der Hygienevorschrift ist es, hinsichtlich der Sicherheit der Lebensmittel ein hohes Verbraucherschutzniveau zu gewährleisten. Sie enthält Regeln zur Personal-, Lebensmittel- und Küchenhygiene.“*

Um einen guten Hygienestandard in den Kitas zu gewährleisten, haben wir ein DRK-internes Hygienekonzept entwickelt, in dem das Eigenkontrollsystem auf Grundlage der HACCP Grundsätze verankert ist. Wir arbeiten eng mit dem Amt für Verbraucherschutz zusammen. Das Hygienekonzept wird jährlich überprüft und den Rahmenbedingungen der Kita-Küchen angepasst. Die Mitarbeiter werden dementsprechend einmal pro Jahr geschult.

### e. Infektionsschutzgesetz (IfSG § 42/43)

*„Zweck des Infektionsschutzgesetzes ist es, die Übertragung von Infektionskrankheiten zu vermeiden.“*

Alle Mitarbeiter in der Kita, die mit Lebensmittel in Kontakt kommen werden nach den IfSG § 42/43 vor der Aufnahme ihrer Tätigkeit vom Betriebsarzt belehrt. Danach erfolgt einmal jährlich die Folgebelehrung nach den IfSG, die schriftlich dokumentiert wird. Die pädagogischen Mitarbeiter werden alle zwei Jahre folgebelehrt.

#### f. Lebensmittel Informationsverordnung (LMIV)

*„Kennzeichnung von Lebensmitteln dient der Information und dem Schutz vor Täuschung.“*

Diese Verordnung verpflichtet zur Kennzeichnung der Zusatzstoffe (gem. §2 Abs. 3 Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch) von Lebensmitteln auf dem Speiseplan.

Wir verwenden nur in Ausnahmefällen Lebensmittel mit kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffen. Auf dem Speiseplan wird die Kennzeichnung in Fußnoten vorgenommen.

Diese werden im Aushang neben den Speiseplan erläutert.

1 = mit Farbstoff

2 = mit Konservierungsstoff

3 = mit Nitritpökelsalz

4 = mit Antioxidationsmittel

5 = mit Geschmacksverstärker

6 = geschwefelt

7 = geschwärzt

8 = gewachst

9 = mit Süßungsmitteln

10= enthält eine Phenylalanin-Quelle

11= mit Phosphat

Auf Lebensmittel, die genetisch verändert sind oder eine Zutat enthalten, die genetisch verändert ist, wird in allen DRK-Kitas verzichtet. Zudem werden auch keine Lebensmittel verwendet, die als bestrahlt gekennzeichnet sind.

Seit dem 13.12.2014 ist eine Kennzeichnung von Allergenen auch für lose Ware und in der Gemeinschaftsverpflegung Pflicht. Die Hauptallergene – es handelt sich dabei um insgesamt 14 Lebensmittelgruppen - sind damit auch in Kita-Küchen klar zu kennzeichnen. Auf diese Weise soll für alle Kita- und Krippenkinder bzw. deren Eltern gut ersichtlich sein, welche Allergene im jeweiligen Gericht vorhanden sind. Davon ausgenommen ist die Ausweisung von Spuren.

## **Die 14 zu benennenden Hauptallergene:**

- Glutenthaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- Krebstiere & Krebstiererzeugnisse
- Eier & Eierzeugnisse
- Fisch & Fischerzeugnisse
- Erdnüsse & Erdnusserzeugnisse
- Soja & Sojaerzeugnisse
- Milch & Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
- Schalenfrüchte (Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandel, Paranuss, Pecannuss, Pistazie, Walnuss sowie daraus hergestellte Erzeugnisse)
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf & Senferzeugnisse
- Sesamsamen & Sesamsamenerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (bei einer Konzentration von mind. 10 mg/kg oder Liter)
- Lupinen
- Weichtiere

## Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Aromastoffe

Gerade was die Aromastoffe angeht, herrscht beim Verbraucher oft Unsicherheit darüber, was der konkrete Begriff auf dem Lebensmittel eigentlich genau zu bedeuten hat und welche Inhaltsstoffe in den Aromen selbst stecken. Hier einige typische Begriffe und ihre Entschlüsselung:

- **Aromastoffe:** Chemisch definierte Stoffe mit Aromaeigenschaften, die Lebensmittel zugesetzt werden, um ihnen einen besonderen Geruch oder Geschmack zu verleihen.
- **Natürliche Aromastoffe:** Gewonnen aus tierischen, pflanzlichen oder mikrobiologischen Ausgangsstoffen - zum Beispiel per Destillation. Die frühere Unterscheidung zwischen natürlichen, naturidentischen und künstlichen Aromastoffen ist mit der neuen Aromenverordnung entfallen.
- **Aromaextrakte:** Wie natürliche Aromastoffe gewonnen aus tierischen oder pflanzlichen Ausgangsstoffen. Aromaextrakte sind jedoch im Gegensatz zu natürlichen Aromastoffen ein Stoffgemisch, das mehrere Aromastoffe enthält.
- **Reaktionsaromen:** Gewonnen durch das Erhitzen verschiedener Bestandteile. So entsteht zum Beispiel Röstgeschmack.
- **Raucharomen:** Kondensierter Rauch, der für Räuchergeschmack sorgt.

## 10. Zusammenarbeit mit den Eltern<sup>4</sup>

„Gemeinsam an einem Strang ziehen!“ – Das ist bei der gesunden Ernährung der Kinder ein wichtiges Ziel in der Zusammenarbeit mit den Eltern. „Mit dem Besuch einer Kindertageseinrichtung erweitert sich das Umfeld der Kinder und weitere Bezugspersonen, z.B. Erzieherinnen und Erzieher, gewinnen an Bedeutung. Die größte Chance, das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen, besteht, wenn Eltern und Tageseinrichtung ... zusammenarbeiten und sich ergänzen.“ Hier braucht es einen vertrauensvollen Umgang miteinander sowie ein gutes Informationssystem.

In den Aufnahmegesprächen vor Beginn der Betreuung muss das Thema Ernährung seinen festen Platz haben. Hier werden die Eltern über das Ernährungskonzept der Kita und des Trägers informiert und zu den Essgewohnheiten der Kinder befragt. Gegebenenfalls werden gemeinsam Absprachen für die Verpflegung des Kindes in der Kita getroffen.

### Fragen für das Aufnahmegespräch:

- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hat das Kind?
- Hat das Kind besondere Vorlieben und Abneigungen beim Essen?
- Braucht das Kind eine besondere Ernährung aufgrund von kulturellen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen? (Bremer-Konzept)
- Wie können Eltern und Kita gemeinsam eine besondere Ernährung in der Kita sicherstellen (Grenzen der Kita-Verpflegung, Beteiligung der Eltern)?

### Wir informieren zu Beginn die Eltern über:

- das Ernährungskonzept der Kita und des Trägers.
- die Gestaltung des Speiseplans.
- die Art und Weise, wie in der Kita gekocht wird.
- das Getränkeangebot in der Kita.
- die Gestaltung des Frühstücks.
- den Umgang mit Süßigkeiten.
- die Lebensmittel, die mit in die Kita gegeben werden dürfen.

---

<sup>4</sup> Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. , 2015 korrigierter Nachdruck, S. 29

**Weitere Informationswege sind:**

- der zugängliche Speiseplan.
- der Austausch auf Elternabenden.
- der Austausch im Elternbeirat.
- die Trägerbroschüre „Gesund und munter“.
- Informationsveranstaltung zu Themen der gesunden Ernährung
- der Austausch über das Essverhalten des Kindes in den regelmäßigen Entwicklungsgesprächen.

**Wir freuen uns, wenn Eltern sich aktiv beteiligen:**

- bei der Sammlung von Rezeptideen.
- bei der Unterstützung zu besonderen Anlässen.
- in gemeinsamen Aktivitäten wie z.B. gemeinsames Backen oder Kochen.





## 11. Kommunikation zwischen den Mitarbeitern

Es ist uns wichtig, dass die pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kollegen als Team zusammenarbeiten. Nur gemeinsam können die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder umgesetzt werden. Das Team ist verantwortlich, dass täglich ein leckeres und gesundheitsförderndes Essen auf der Grundlage des Ernährungskonzepts serviert wird. Dieses Konzept ist allen Kollegen in der Kita bekannt, die pädagogischen Mitarbeiter sollen die Qualitätsgrundsätze unterstützen und gegenüber den Kindern und Eltern vertreten. Es finden regelmäßig Teambesprechungen statt, an denen auch die Mitarbeiter aus der Hauswirtschaft teilnehmen. Die Kinderwünsche werden in der Speiseplanung weitestgehend mitberücksichtigt. Damit die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter einen direkten Einblick bekommen, wie das Essensangebot von den Kindern angenommen wird, begleiten sie die Mahlzeiten gelegentlich. Dadurch können sie schneller auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen.

Nach Bedarf finden auch regelmäßig Besprechungen zum Thema Ernährung statt, an denen die hauswirtschaftliche Fachkraft, die Leiterin der Kita, Delegierte der pädagogischen Fachkräfte, die Teamleitung Hauswirtschaft und Elternvertreter teilnehmen. Dabei sollte folgendes besprochen werden:

- Speiseplanrückblick
- Speiseplanwünsche
- Absprachen zwischen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Kollegen
- organisatorische Rahmenbedingungen
- Termine
- Informationsaustausch z.B. von den Hauswirtschaftstreffen, Arbeitstreffen, Fortbildungen

## Literaturverzeichnis

- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (DGE 2. Auflage 2015)
- Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder (BZfE)
- Essen lernen in Kita und Tagespflege (BZfE)
- Kennzeichnungsvorschriften für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie (BZfE)
- Infektionsschutz im Lebensmittelbereich (BZfE)
- Ernährung von Kindern und Jugendlichen (FKE, Broschüre 2015)
- Mathilde Kersting, Gerhard Schöch (1996)  
Ernährungsberatung für Kinder und Familien
- Gesund und munter in der Kita (DRK Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.)
- [www.fitkid-aktion.de/wissenswertes/kinderernaehrung](http://www.fitkid-aktion.de/wissenswertes/kinderernaehrung)
- Selbstgemachtes mitgebracht in Kita und Schule  
(VZ / NRW, 2016, Faltblatt)
- Wenn in sozialen Einrichtungen gekocht wird;  
Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepaxis in sozialen Einrichtungen,  
(Diakonie 2009)

## Impressum

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.  
Rote-Kreuz-Straße 3-5 21073 Hamburg

Text: Eva Kleemann

Redaktion & Layout: Leon Reimers

Fotos: istockphoto, DRK

Grafik: BZfE