Verpflegungskonzept

1. Vorwort

2. Leitgedanken zur gesunden Ernährung

3. Ziel und Zielerreichung

4. Rahmenbedingungen und Verlauf der Mahlzeiten
   - 4.1 Drei Mahlzeiten
     - Freies Frühstück
     - Nachmittagssnack
     - Mittagessen
   - 4.2 Getränkeangebot
   - 4.3 Gestaltung der Esssituation
     - Essenszeiten und angepasste Abholzeiten
     - Essen in Schichten
     - Essräume und räumliche Gestaltung
   - 4.4 Beteiligung der Kinder - Partizipation
   - 4.5 Wissenserweiterung des Personals
   - 4.6 Essensatmosphäre und Tischkultur
   - 4.7 Selbstständigkeit und Stärken von Alltagskompetenzen
   - 4.8 Umgang mit schwierigen Ess-Situationen
   - 4.9 Geschmacksbildung/Geschmackserlebnis/ Gewöhnungszeiten
   - 4.10 Gesundheitsaspekt, Wissen und Prävention

5. Kostentransparenz und Zahlungsverfahren

6. Kalkulationsgrundlage zur Verpflegungspauschale
   - 6.1 Betriebskosten insgesamt
   - 6.2 Umgang Urlaub und Krankheit bei Kindern

7. Speisenplanung
   Menge (U 3 – Grundschule),
   Komponenten und Bausteine
   Kulturelle, religiöse und ethische Aspekte
   Zubereitung, Temperaturen und Transport
   Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergenen
   Kennzeichnung der Allergene

1. Vorwort

Frei nach dem Motto: „Grundzutaten für gutes Essen sind **Wissen** und **Liebe**“ haben wir uns auf den Weg zur eigenen Frischeküche gemacht und unseren Fokus ganz bewusst auf den Bildungsbaustein “ gesunde Ernährung „gelegt.

Wir Erwachsene **wissen** heutzutage sehr genau, dass gesunde und ausgewogene Ernährung eine ausschlaggebende Rolle für unser Wohlbefinden unsere Gesundheit und Agilität ist. Kann ein Kind dann auch in einer **liebe**vollen Atmosphäre aufwachsen, die Halt, Zuwendung und Anerkennung auf Augenhöhe bietet, dann haben wir gute Voraussetzungen für eine positive Gesamtentwicklung des Kindes geschaffen. Mit vielfältigen und gesundheitsförderlichen Mahlzeiten aus unserer Frischeküche entsteht ein vollwertiges Ernährungsangebot nach hohem Qualitätsstandard. Diese Mahlzeiten nehmen im Tagesverlauf der Einrichtung einen hohen Stellenwert ein und sind fester und wichtiger Bestandteil des päd. Konzeptes.

1. Leitgedanken

Im Durchschnitt verbringt ein Kind rund 7 Stunden täglich in der Kindertageseinrichtung und somit sind Eltern und Kita gemeinsam gefordert, gute Grundlagen für eine gesundheitsförderliche Ernährung zu schaffen.
Uns ist es wichtig, dass jedem Kind bei uns im Haus die Möglichkeit zur ausgewogenen Ernährung ermöglicht wird und so deren körperliche und geistige Entwicklung gestärkt werden kann.
Die Essgewohnheiten eines Kindes werden maßgeblich in den ersten Lebensjahren geprägt, wir sind uns dieser Verantwortung sehr bewusst und wollen diese positiv stärken.
Bei der Erstellung des Speiseplans orientieren wir uns an den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und den bayerischen Richtlinien für die Kita-Verpflegung, die auf der aktuell wissenschaftlichen Datenlage basieren. Um die Kinder von Anfang an, an gutes und nachhaltiges Essen heranzuführen, gehört für uns eine regionale und saisonale Küche (so weit wie möglich auch in Bio- Qualität) unbedingt dazu. Die Verknüpfung zu Themen wie: die Herkunft unserer Nahrungsmittel, kurze Lieferwege, gesunder und biologischer Saisonanbau, das Wachstum der Pflanzen… bietet den Kindern ein breites Feld zur Aneignung zum Fachwissen rund um die Themen Nahrungsmittel, Nachhaltigkeit, Essen und Gesundheit.

2. Ziel und Zielerreichung

Wir möchten allen Kindern eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Tagesverpflegung anbieten.

Um dieses Ziel zu erreichen haben wir uns auf den Weg gemacht:

- möglichst viele regionale Lieferanten finden
- möglichst viele hochwertige Produkte aus der Region zu verwenden (wenn möglich in Bio-Qualität)
- viele saisonale Erzeugnisse zu verwenden
- überwiegend vegetarische Kost zuzubereiten
- weitestgehend auf Convenienceprodukte zu verzichten
- Vollkornprodukte zu verwenden
- uns an den Portionsgrößen für Kinder zu orientieren
- hygienisch einwandfrei zu arbeiten
- möglichst kurze Warmhaltezeiten zu gestalten
- schonende Zubereitungsarten anzuwenden
- darauf zu achten zu viele Speisereste und große Abfallmengen zu vermeiden
- Speisenkomponenten bunt und abwechslungsreich zusammenzustellen

3. Rahmenbedingungen und Verlauf der Mahlzeiten

4.1 Drei Mahlzeiten im Haus

Die Kinder nehmen im Tagesverlauf bei uns im Kindergarten und Krippe drei Mahlzeiten ein.

- Frühstück
- Mittagessen
- Nachmittagssnack

Unseren Schülerhort beliefern wir mit Mittagessen und Obstsnack.

Frühstück:
Unsere Essräume öffnen jeden Tag um 8 Uhr damit die Kinder ihr Frühstück zu sich nehmen können. Die Kinder werden vom päd. Personal unterstützt und angeleitet.
Unser Frühstücksbuffet besteht aus vielfältigen Komponenten. Diese werden im Wechsel angeboten. Dazu gehören:

- Getreideflocken und Müsli
- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen
- Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse, Quark)
- Gemüserohkost und Obst
- Gesunde Aufstriche aus Gemüse, Frucht oder/und Milchprodukte

Die Kinder entscheiden frei, wann sie Frühstücken möchten. Die Möglichkeit dazu haben Sie bis 10 Uhr. Dabei können die Kinder selbstbestimmt entscheiden, wann sie ihr Spiel unterbrechen wollen und auch ganz individuell wahrnehmen wann sie Hunger haben. Die Kinder lernen dabei ihr Frühstück selbst im Tagesverlauf einzuplanen. Sie können auch ihr Esstempo und ihre Verweildauer am Tisch selbst bestimmen. Sie wählen ihr Frühstück am Buffettisch aus und nehmen dies in Kleingruppen am Esstisch ein. Hierbei suchen sie sich ihren Platz und die Kinder, mit denen sie Frühstücken möchten, selbst aus. Wir haben anhand einer Ankreuzliste im Blick wer schon zum Essen da war.

Auch unsere Kleinsten in der Krippe können (natürlich mit mehr Unterstützung durch die päd. Kräfte) all dies schon von Anfang an bei uns leben und lernen

Mittagessen:
Im Rahmen unseres Coachings erstellt unsere Küchenleitung einen rollierenden Speiseplan, der auf die hochwertige und ausgewogene Ernährung der Kinder abgestimmt ist.
Die angebotenen Speisen werden hier auf die Altersklasse unserer Kinder (1. bis 10. Lebensjahr) abgestimmt z.B. niedriger Salzgehalt der Speisen, schrittweise Gewöhnung an blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte… Der Speiseplan und dessen Bestandteile/Speisenangebot setzt sich aus den vorgegebenen Richtlinien zusammen.
Dieser Speiseplan mit Allergenkennzeichnung ist auch auf unserer Homepage für die Eltern abrufbar und das wöchentliche Angebot möchten wir auch für die Kinder sichtbar machen z.B. durch eine Anschlagtafel evtl. auch mit Bildern. So können sich die Kinder schon am Morgen auf das Mittagessen einstellen oder auf ein Lieblingsgericht freuen.

Die Kinder schöpfen ihr Mittagessen am Esstisch selbst und bestimmen was und wieviel sie sich auftun möchten. Auch hier unterstützt das Personal alters- und bedürfnisgerecht. Das begleitende Personal nimmt gemeinsam mit den Kindern die Mittagsmahlzeit an den Tischen ein. Hierbei übernimmt sie Vorbildfunktion und isst den sogenannten“ pädagogischen Happen“, kommt mit den Kindern ins Gespräch, regt zum Probieren an und bietet Hilfe an.

Nachmittagssnack:
Wir bieten als Zwischenmahlzeit am Nachmittag einen kleinen Snack an.
Dieser wird direkt in den Funktionsräumen eingenommen.
Hier gibt es überwiegend frisches Obst und Gemüsesticks und ab und an auch mal einen Joghurt.

Den Snack für die Kindergartenkinder und Krippenkinder servieren wir ab 14 Uhr.

Kinder, die vor dem Nachmittagssnack nachhause gehen, können ihren Nachmittagssnack „to go“ mitnehmen. Dafür steht ein Obstkörbchen im Kindergarten bereit, aus dem sich jedes Kind einen Apfel, eine Banane oder eine Birne mitnehmen kann. In der Krippe befindet sich das Nachmittagsobst am Platz der Kinder.

Im Schülerhort bekommen wir eine wöchentliche Obstlieferung.
Wir richten täglich einen Obstteller mit den Kindern, dieser dient den Kindern, die um 11:20 Uhr aushaben, als Zwischensnack und allen Kindern nach dem gemeinsamen Mittagessen als vitaminreiche Nachspeise.

4.2 Getränkeangebot:

In allen Gruppenräumen und Stammzimmern haben wir Getränkestationen, an denen sich die Kinder jederzeit bedienen können. Es stehen ausreichend Gläschen zur Verfügung.
In den Essräumen haben wir ebenfalls immer eine Getränkestation.
Unsere Kleinsten, die noch nicht aus einem Glas trinken können, bringen einen gewohnten Trinkbecker von zuhause mit, den wir füllen. Wir üben an den Esstischen das allein Trinken aus einem Glas, bis es gut gelingt.
Wir achten bei den Mahlzeiten darauf, dass jedes Kind ausreichend trinkt.

Im Getränkeangebot ist vorwiegend Wasser. Dies wird bspw. auch mal durch frisches Obst oder Zitronenmelisse aufgewertet.
In der kälteren Jahreszeit bieten wir auch immer mal wieder ungesüßten Kräuter- und Früchtetee an. Wir wechseln die Teesorte, so dass die Kinder verschiedene Geschmacksrichtungen kennenlernen können.
Im Schülerhort schenken sich die Schüler direkt aus Wasserflaschen in ihr Glas ein. Dieses steht ihnen jederzeit zur Verfügung. Auch hier möchten wir in den kälteren Monaten immer mal wieder wechselnde Teesorten anbieten.

4.3 Gestaltung der Esssituation

Die Krippenkinder und Kindergartenkinder haben jeweils einen Speiseraum, in dem sie ihre Mahlzeiten in Ruhe zu sich nehmen können. Der Speiseraum der Krippenkinder befindet sich direkt neben unserer Frischeküche. Der Essraum der Kindergartenkinder ist im Obergeschoß des Kindergartens zu finden. Dort befindet sich auch eine vollausgestattete Küche mit Geschirr, Besteck, Spülmaschine…sodass nur die Speisen aus unserer Selbstverpflegerküche ihren Weg ins Obergeschoß finden müssen.
Der Transport der Speisen erfolgt über einen Servierwagen bis zum Treppenhaus uns dann per Muskelkraft ins Obergeschoß. Dafür gibt es eigens angeschaffte Transportboxen, die die frisch zubereiteten Mahlzeiten auf angemessene Temperatur warmhalten.
Die Kinder im Schülerhort bekommen ihr Essen von uns angeliefert und essen gemeinschaftlich im großen Mehrzweckraum.
Der Transport des Mittagessens in den Schülerhort erfolgt per PKW mit einer Wärmebox. Diese hält das Essen für alle Schüler ausreichend lange warm und kann per Steckdose im Hort weiter beheizt werden.

In allen Altersklassen haben wir feste Mittagszeiten. Die Kinder in Krippe und Kiga essen aufgrund der größeren Kinderzahl in zwei Schichten. So bleibt eine angenehme Atmosphäre erhalten und es entstehen Möglichkeiten zum Gespräch, gegenseitiger Hilfe und angemessener Begleitung durch das Personal.

Die Krippenkinder beginnen mit dem Mittagessen bereits ab 11:15 Uhr.
Erste Gruppe 11:15 Uhr bis etwa 11:50 Uhr
Zweite Gruppe 11:50 Uhr bis etwa 12:30 Uhr

Die Kindergartenkinder beginnen mit dem Mittagessen um 11:45 Uhr.
Erste Gruppe 11:45 Uhr bis etwa 12:20 Uhr
Zweite Gruppe 12:20 Uhr bis etwa 13:00 Uhr

Die Schülerhortkinder beginnen mit dem Mittagessen, wenn alle Schüler aus der Schule eingetroffen sind. Dies ist ab etwa 13:20 Uhr.

Wir haben unsere Abholzeiten etwas an unsere Mittagstischzeiten angepasst. So können alle Altersklassen in Ruhe und ohne Hetze ihre warme Mahlzeit zu sich nehmen.
Die Abholzeit für Krippenkinder beginnt ab 12:30 Uhr und für die Kindergartenkinder ab 13 Uhr. Somit haben wir in beiden Bereichen bis 9 Uhr Bringzeit und öffnen unsere Türen erst wieder nach dem Mittagessen.
Wir möchten eine angenehme Atmosphäre für die Kinder schaffen und z.B. auch durch s elbstgestaltete oder gesammelte Tischdeko den Essplatz ansprechend gestalten.
Auch unsere Speiseräume gestalten wir einladend durch kleine Sitzgruppen, Fensterdekoration…

4.4 Beteiligung der Kinder – Partizipation

Mit unserer **„Essenswunschbox**“ haben die Kinder die Möglichkeit ihre Wünsche zu äußern. Da unsere Küche direkt im Haus ist, steht das Küchenpersonal mit unseren Kindern in regelmäßigem Kontakt und nehmen so deren Wünsche und Bedürfnisse wahr. Kinder sollen und dürfen ein Feedback in die Küche geben, Fragen was gekocht wird, schnuppern wie es duftet, Fragen zur Herstellung äußern…
Durch geplante gemeinsame Aktionen wir z.B. Plätzchen backen oder ein Kräuterbeet gemeinsam pflegen, wird der Kontakt zum Küchenpersonal gestärkt und weiteres Hintergrundwissen angeeignet.

Die Mitwirkung und Mitsprache befähigten Kinder sich für eigene Belange und die der anderen besser einzusetzen. Sie lernen ihre eigenen Fähig- und Fertigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Über die Möglichkeit ihr Essen selbst zu bestimmen, können sie eine differenzierte Selbst- und Körperwahrnehmung für Hunger und Sättigung entwickeln.

4.5 Wissenserweiterung des Personals

Aktuell nehmen wir bis Sommer 2023 am Coaching für gesunde Kitaverpflegung teil. Inhalte und Wissen aus den Workshops werden aus der Arbeitsgruppe ins Gesamtteam transportiert, diskutiert und die gemeinsame Umsetzung des Verpflegungskonzeptes beraten. Wir wollen den Kindern durch unser Vorbild und unsere positive Haltung Orientierung im Essverhalten geben. Unseren eigenen Abneigungen oder Prägungen stellen wir hinten an und vertreten hier eine professionelle Haltung.
Wir tauschen uns im päd. Team zum Verpflegungskonzept regelmäßig aus, reflektieren es, passen es an und schreiben es fort.

4.6 Essensatmosphäre und Tischkultur

Kindergärten sind ein Ort, an dem viele Menschen gemeinsam den Tag miteinander verbringen. In jeder sozialen Gemeinschaft braucht es Grundsätze, die das Zusammenleben regeln. So auch bei gemeinsamen Mahlzeiten.

Uns ist es wichtig, dass

- vor dem Essen alle Ihre Hände waschen
- während des Essens keine Spielsachen auf dem Tisch liegen
- wir die Mittagsmahlzeiten mit einem Tischspruch, Gebet oder Lied beginnen
- wir beim Essen sitzen und nicht umherlaufen
- wir auf eine angenehme Geräuschkulisse während des Essens achten
- wir die Arbeit der Köche achten und verantwortungsbewusst mit Lebensmitteln umgehen
- Wörter wie eklig oder igitt, ihh… vermieden werden und die Kinder lernen sich anders dazu zu äußern z.B. „heute schmeckt es mir nicht“
- wir Rücksicht darauf nehmen, dass jeder gleich viel bekommen kann
- wir zum Schöpfen Vorlegebestecke nehmen
- Messer nicht in den Mund genommen werden
- wir nicht mit Absicht rülpsen oder schmatzen

Wir verwenden ganz bewusst normales Geschirr und Gläser und verzichten auf Teller und Becher aus Hartplastik. Es ist uns wichtig, dass die Kinder lernen, mit realen Gegenständen des Alltags umzugehen und ihr Gewicht und ihre Beschaffenheit einschätzen lernen. Im Krippenbereich verwenden wir schwer zerbrechbares Porzellan und Glas (Arcoroc).

4.7 Selbstständigkeit und Stärken von Alltagskompetenzen

Wir stärken Kinder in der Selbstständigkeit und Autonomie.
Ein Zitat von Maria Montessori beschreibt dies sehr gut: „Hilf mir es selbst zu tun“.
Die pädagogischen Fachkräfte beteiligen die Kinder regelmäßig am Tisch decken. Sie decken den Esstisch, holen die Speisen mit den Erziehern und räumen selbstständig ab.
Auch alle anderen notwendigen Handgriffe, bei und zu den Mahlzeiten,
sollen sie allmählich völlig selbstständig beherrschen und werden dabei altersgemäß vom Personal unterstützt und begleitet.
Ein Brot selbst belegen und schmieren, Milch eingießen oder selbst aus der Schüssel schöpfen, gehören genauso dazu wie die richtige Verwendung von Löffel, Gabel und Messer. Kinder unter drei Jahren benötigen beim Essen mehr Unterstützung als ältere Kinder, deshalb wird das Essen für und mit ihnen individuell am Tisch kleingeschnitten.

4.8 Umgang mit schwierigen Ess-Situationen

Wir wollen Kinder fördern, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und angemessen zu stillen. Es wird sicher Tage geben, wo Kinder mal sehr wenig oder keine der angebotenen Speisen essen möchten.
Wir werden keine Kinder zum Essen oder Trinken zwingen, sondern ermuntern und erinnern. Es bekommen trotzdem immer alle Kinder ihren Nachtisch oder Nachmittagssnack. Essen wird bei uns grundsätzlich nicht als Belohnung, Strafe, Druck oder Trost eingesetzt und Kinder müssen ihre Teller nicht leer essen. Wir möchten damit die Entwicklung von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten vorbeugen.

4.9 Geschmacksbildung/Geschmackserlebnis/Gewöhnungszeiten

Die Kinder werden sich langsam an den Geschmack, die Zusammenstellung der Speisenkarte und auch an neue Lebensmittel gewöhnen. Jedes in seinem Tempo und mit seinen Vorlieben und Abneigungen.
Jedes Kind bringt von zuhause anderen Essgewohnheiten und Erfahrungen mit.
In jedem Haushalt wird anders gekocht, gibt es andere Gewohnheiten und Geschmäcker.
Dessen sind wir uns bewusst und planen eine gewisse Gewöhnungs- und Umstellungszeit ein.
Heute weiß man, dass wir im Durchschnitt 7–8-mal ein Lebensmittel probieren müssen um uns daran zu gewöhnen und festzulegen, ob es uns schmeckt. Dies ist bei Kindern ebenso!
Die Gemeinschaft und die Vorbildfunktion Anderer wirkt hier oft animierend und anregend.

4.10 Gesundheitsaspekt, Wissen und Prävention

Wir möchten allen Kindern bei uns die gleichen Bedingungen und Möglichkeiten geben an gesunden und entwicklungsfördernden Mahlzeiten teilzunehmen. Chancengleichheit erachten wir auch gerade im Bereich der guten Ernährung als sehr wichtig.

Die Ernährungsgewohnheiten werden ab frühester Kindheit geprägt und beeinflussen unsere Gesundheit maßgeblich. Wir möchten hier Vorbildfunktion sein, gesunde und vollwertige Verpflegung leben und vorleben aber auch mit Kindern ins Gespräch kommen.
Die Wissensaneignung rund um das Thema Nahrungsmittel, Herkunft, Verarbeitung und Nachhaltigkeit wird somit unterstützt und dient der Prävention von weniger guten Essgewohnheiten, dem Schutz unserer Natur, dem Bewusstsein rund ums Tierwohl…
Im Außengelände haben wir bereits im Kindergarten einen kleinen Nutzgarten und Hochbeete, wo Kinder mithelfen, das Wachstum verfolgen und auch ernten können.
Im neuen Krippenaußengelände sollen weitere Hochbeete mit Naschobst und Kräutern entstehen.

5. Kostentransparenz und Zahlungsverfahren

Die Abrechnung unseres Speisenangebotes erfolgt für alle Kinder anhand einer Monatspauschale. Wir gehen monatlich von durchschnittlich 20 Betriebstagen aus.
Sie wird Bestandteil der Elternbeitragsvereinbarung und es nehmen bei uns immer alle Kinder an der Ganztagesverpflegung durch unsere Frischeküche teil.
Der Einzug der Monatspauschale erfolgt 12 Monate im Jahr. Er wird zum 5.Kalendertag des laufenden Monats mit dem Kindergartenbeitrag eingezogen.

Preise pro Monat:

Kindergarten- und Krippenkinder:	120€
Schülerhortkinder:	115€

Bei den Eltern der Schülerhortkindern gibt es die Möglichkeit die Pauschale für 2, 3 oder 4 Wochentage zu bezahlen. Die Erfahrung der letzten Jahre im Schülerhort hat uns gezeigt, dass nicht alle Kinder immer 5 Tage in der Woche kommen, sondern dieser sich an den Arbeitstagen und Zeiten der Eltern orientiert.

Kinder in der Eingewöhnungsphase rechnen wir individuell ab!

6. Kalkulationsgrundlage zur Verpflegungspauschale

6.1 Betriebskosten insgesamt

Die Preise unserer Monatspauschale kalkulieren wir anhand aller jährlichen Betriebskosten.
Unsere Betriebskosten für die Ganztagesverpflegung setzen sich ausfolgenden Posten zusammen:

- Personaleinsatz in der Küche
- Wareneinsatz Lebensmittel
- Wareneinsatz Reinigungspersonal
- Verbrauchsmaterialien wie Zewa, Putzmittel
- Energiekosten
- Urlaub und Krankheit des Küchenpersonals und der Kinder
- Wartungskosten
- Transport zum Hort

Ebenso haben wir uns hier an den Erfahrungswerten anderer Kindertageseinrichtungen im Landkreis und des Coachings zur gesunden Kitaverpflegung orientiert.

6.2 Umgang Urlaub und Krankheit bei Kindern

In unserer Küche haben wir die meisten Kosten 12 Monate im Jahr durchlaufend.
Wie bei allen Arbeitnehmern wird z.B. das Gehalt des Küchen- und Reinigungspersonals ganzjährig durchgezahlt und auch unsere Kühlschränke, Gefrierschränke, Heizung können zu den Schließzeiten nicht abgestellt werden.
Dies veranlasst uns, auch bei Krankheit und Urlauben der Kinder außerhalb unserer festen Schließzeiten, an der gesamten Monatspauschale festzuhalten und diese durchgehend zu erheben.
Ausfallzeiten von Kindern sind in den gesamten jährlichen Betriebskosten miteinkalkuliert.
Sollten längere Kur- oder Krankenhausaufenthalte anstehen, so werden wir individuelle Lösungen finden.

7. Speisenplanung

7.1 Menge (U 3 – Grundschule)

Unser Richtmaß für die Bestimmung der Mengen sind hier die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Gesundheit.
Hier ein Überblick zu den empfohlenen Mengen und Komponenten.
Tabelle noch einfügen

7.2 Komponenten und Bausteine

Bei unserem Speisenangebot orientieren wir uns an die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas. Ziel dieser Einteilung ist es, durch Festlegung bestimmter Lebensmittelgruppen eine breite Abdeckung aller gesundheitsfördernden Komponenten zu erhalten. Es gibt in vier Wochen beispielsweise 20-mal Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln, 20-mal Rohkost und Salat, mindestens 8-mal Obst und Milchprodukte, maximal 8-mal Fleisch oder Wurst, mindestens 4 Mal Fisch. Wir verwenden Rapsöl als Standardöl. Bei Fleischprodukten werden die Tierarten benannt. Für die Erwachsenen und Kinder hängt der Speiseplan einmal in jedem Gebäude aus. Für die Kinder gibt es bald einen verbildlichten Speiseplan. Dieser hängt in Fotoform am jeweiligen Tag aus (Speisen dazu werden nach und nach fotografiert). Auf diese Weise können die Kinder selbständig nachsehen, was es an diesem Tag zum Essen gibt. Zusatzstoffe in Lebensmitteln werden gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung auf dem Speiseplan gekennzeichnet.

Auf blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte wird bei den Krippenkindern weitgehend verzichtet oder sie langsam daran gewöhnt, Kohl wird nur leicht verdaulich angeboten.
Wir kochen generell etwas salzärmer.

7.3 Kulturelle, religiöse und ethische Aspekte

Wir respektieren religiös und ethische begründete Ernährungsweisen und berücksichtigen diese im Rahmen unserer Möglichkeiten.

7.4 Zubereitung, Temperaturen und Transport

Wir kochen das Mittagessen für die Kinder jeden Tag frisch. Die Speisen werden appetitanregend serviert und mit Kräutern und Gewürzen abwechslungsreich abgeschmeckt. Gemüse wird grundsätzlich durch nährstofferhaltende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten zubereitet. Eine fettarme Zubereitung der Speisen ist uns wichtig.
Wir achten darauf, unsere Lebensmittel unter Berücksichtigung von „Nachhaltigkeitsprinzipien“ auszuwählen. Die von uns gekauften Waren sind überwiegend regional und saisonal ausgewählt.
Das Essen wird sofort nach der Zubereitung auf kurzen Wegen in die Gruppen gebracht und abgedeckt transportiert. Die Ausgabetemperatur beträgt mindestens 65°C. Die Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt maximal 7°C.

7.5 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergenen

Die Kenntlichmachung der Allergene erfolgt über den Speiseplan.
Für Kinder, bei denen eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit ärztlich bestätigt werden kann, wird in Absprache mit der Familie eine geeignete Lösung gesucht.

Kennzeichnung der Allergene

Die folgende Liste beinhaltet alle Allergene, welche besonders häufig Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen und deshalb kennzeichnungspflichtig sind.

- Glutenhaltiges Getreide
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch und Lactose
- Schalenfrüchte (Baumnüsse)
- Lupine
- Weichtiere
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite

Diese werden auf unseren Speiseplänen für alle sichtbar gemacht.

Schlusswort

8. **D**ieses erstellte Verpflegunsgskonzept wird mit Inbetriebnahme unserer Frischeküche Bestandteil unseres päd. Konzeptes. Es wird als Anhang an diese angefügt und erweitert. Beides wird regelmäßig fortgeschrieben, ergänzt oder angepasst.

Quellen der eingefügten Tabellen:
Broschüre- In Form, 6. Auflage 2020- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Bonn