

Verpflegungskonzept der pädagogischen Einrichtungen in Neuried



Fachbereich Kindertagesstätten



Inhaltsverzeichnis

Grundsatz.....	3
Verpflegungsmodell.....	3
Auswahl und Qualität der Verpflegung	3
Speiseplangestaltung	4
Frühstück und Brotzeit.....	5
Mittagessen.....	5
Getränke	5
Besondere Bedürfnisse	5
Ernährungspädagogische Grundlagen	6
Ablauf der Mahlzeiten.....	6
Essen als Lernort.....	7
Ernährungspädagogische Projekte.....	8
Kommunikation und Information	8
Hygiene.....	9
Qualitätssicherung.....	9
Anhang.....	10
Allergene und Zusatzstoffe	10
Anregungen für eine gesunde Brotzeitbox.....	11
Dokumentationsbogen Temperaturkontrolle	13



Grundsatz

Die tägliche Verpflegung ist ein wesentliches Qualitätsmerkmal von Kindertagesstätten. Sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitung sollten von hoher Qualität sein. Dabei soll die Kitaverpflegung stets den jeweiligen ernährungsphysiologischen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden und zu einer gesunden Entwicklung beitragen. Zudem sollte sie nachhaltig gestaltet sein, beispielsweise durch die Verwendung von regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln, was zur Reduzierung von Umweltauswirkungen beiträgt.

Darüber hinaus ist das gemeinsame Essen in der Kita auch aus pädagogischer Sicht wertvoll: es sollte ein positiver und angenehmer Teil des Tages sein, der unter anderem die Entwicklung von Sozialkompetenzen fördert. Die Kitaverpflegung muss dabei die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Kinder berücksichtigen, wobei die Kinder auch direkt an der Gestaltung der Speisepläne mitwirken können, beispielsweise durch die gemeinsame Vorbereitung von Mahlzeiten oder durch Speiseplan-Diskussionen.

Gutes Essen in der Kita trägt also nicht nur dazu bei, dass Kinder fit durch den Alltag in der Kindertagesstätte gehen können, es prägt auch die Esskultur, die Wertschätzung für Lebensmittel, das Ernährungsverhalten und die sozialen Kompetenzen. Das vorliegende Verpflegungskonzept stellt hierzu einen grundlegenden Rahmen, anhand dessen die Verpflegung in den Kindertagesstätten der Gemeinde Neuried gesund, nachhaltig und pädagogisch wertvoll gestaltet werden kann.

Verpflegungsmodell

In den Kindertagesstätten der Gemeinde Neuried sind Frühstück (im Hort nur in den Ferien), Mittagessen und Brotzeit fest in den Tagesablauf eingeplant. Die Verpflegung für das Frühstück und die Brotzeit bringen die Kinder dabei selbst mit. Das Mittagessen wird von einem Verpflegungsdienstleister (Caterer) frisch zubereitet und angeliefert und in den Kindertagesstätten ausgegeben. Alle Kinder, die über die Mittagszeit in der Einrichtung betreut werden, nehmen am gemeinsamen Mittagessen teil.

Auswahl und Qualität der Verpflegung

Die Auswahl des Verpflegungsdienstleisters erfolgt nach den Regeln und Verfahren für Ausschreibungen der Bundesrepublik Deutschland. Die Ausschreibung für einen Caterer erfolgt auf Basis einer Leistungsbeschreibung, die von der Gemeindeverwaltung in Absprache mit den Kinderhausleitungen gestaltet wird. Zudem müssen Bewerber nach Kriterien der Qualität und des Preises bewertet werden. Den Zuschlag erhält der qualifizierte Bewerber, der die meisten Punkte im Ausschreibungsverfahren erhält. Die Verpflegung für die Kindertagesstätten der Gemeinde Neuried wird aus Gründen der Qualitätssicherung und nach Vorgabe des Vergaberechts spätestens nach vier Jahren neu ausgeschrieben.

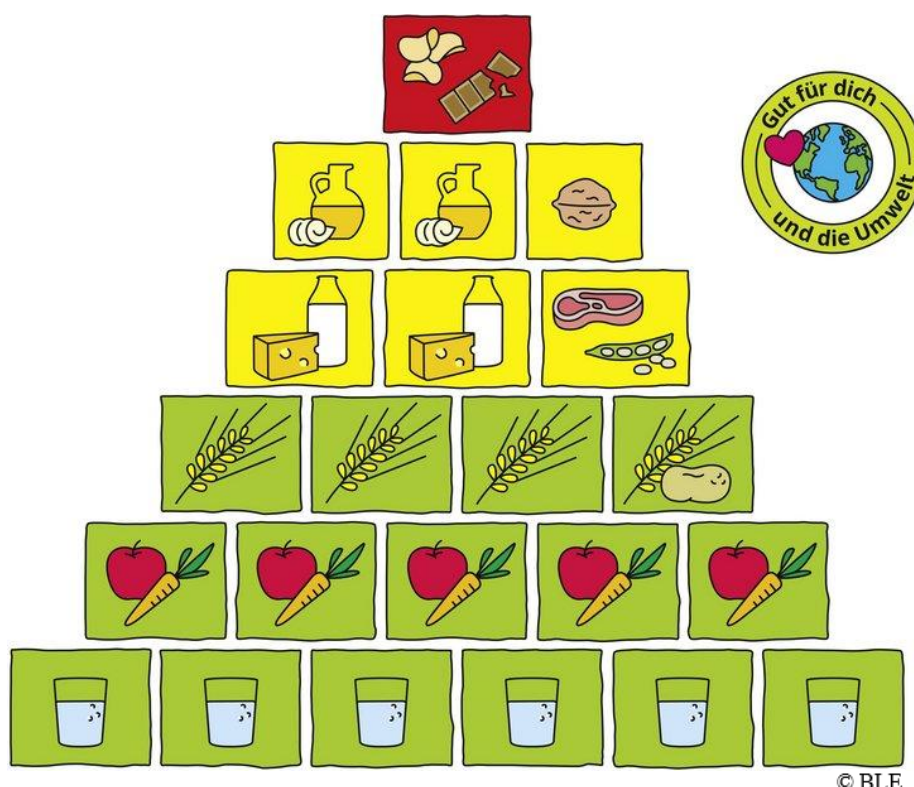


Speiseplangestaltung

Die Speiseplangestaltung der Kindertageseinrichtungen richtet sich nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die aktuellen Qualitätsstandards sind unter <https://www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/> verfügbar.

Die Speisepläne werden auf Grundlage einer alters- und bedarfsgerechten, vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung erstellt. Dabei werden religiöse und kulturspezifische Besonderheiten der Essensteilnehmer selbstverständlich mit einbezogen.

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung gibt die Verhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen über den gesamten Tag an. Ein Kästchen in der Ernährungspyramide stellt eine Portion dar, dabei entspricht eine Portionsgröße in der Regel der Größe der eigenen Handfläche beziehungsweise bei Ölen und Fetten einem Esslöffel. Eine grobe Orientierung geben zudem die Ampelfarben. Grün heißt: daran kann man sich satt essen. Gelb bedeutet: das sind Lebensmittel, die man am besten ebenfalls regelmäßig, aber nicht zu viel davon isst. Und Rot steht für Lebensmittel, die nicht notwendig sind, aber für viele Menschen zum Leben dazugehören. Es gilt dabei stets der Grundsatz, dass jeder Tag und jeder Mensch anders sein können.



© BLE

Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung

Quelle: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/wieviel-esse-ich-wovon#teaser>



Frühstück und Brotzeit

Da die Kinder zum Frühstück und zur Brotzeit Essen in der eigenen Brotzeitbox mitbringen, sind die Eltern für die Auswahl der Lebensmittel selbst verantwortlich. Es wird dabei jedoch stets auch von den pädagogischen Mitarbeitenden darauf geachtet, dass die Verpflegung in den Brotzeitboxen der Kinder ausgewogen und gesund ist, und die Eltern gegebenenfalls daran erinnert. Hierzu gibt es Anregungen, wie der Inhalt einer Brotzeitdose altersgerecht gestaltet sein sollte. Diese befinden sich im Anhang des vorliegenden Konzepts.

Zusätzlich werden von den Kindertagesstätten je nach Möglichkeit frisches Obst, Rohkost oder Milchprodukte gestellt, die alle Einrichtungen zum Beispiel über das EU-Schulprogramm beziehen können. Weitere Informationen zum Programm finden sich auf der Webseite des bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus unter <https://www.stmelf.bayern.de/foerderung/schulprogramm/index.html>.

Mittagessen

Das Mittagessen wird von einem Caterer frisch zubereitet und in Gastronormbehältern in Warmhalteboxen kurz nach der Zubereitung an die Kindertagesstätten geliefert. Dieses Prinzip der Verpflegung heißt *cook & hold* (aus dem Englischen: *kochen & (warm)halten*). Der Auftragnehmer hat also die Einhaltung einer maximalen Warmhaltezeit der Speisen von 90 Minuten bis zur Anlieferung zu gewährleisten. Die Warmhaltezeit beschreibt die Zeit zwischen Fertigstellung der Speisen und der Anlieferung. Die Wärme- bzw. Kühlkette darf dabei nicht unterbrochen werden.

Es wird jeden Tag ein vollständiges Menü angeboten, welches ein Hauptgericht umfasst und um eine Vorspeise (z. B. Suppe, Rohkost, Salat) oder ein Dessert ergänzt wird. Die Aufstellung des Speiseplans hat unter Beachtung von Vielseitigkeit und Abwechslung zu erfolgen.

Getränke

Alle Kinder werden zwischendurch sowie während den Mahlzeiten immer wieder ermuntert, zu trinken. Während den gemeinsamen Mahlzeiten trinken die Kinder Wasser oder ungesüßten Tee aus altersgerechten Gläsern oder Tassen. Wegen der Verbrühungsgefahr erhalten die Kinder nur warmen, niemals heißen Tee. Die Trinkflaschen, die für den Durst zwischendurch von zuhause mitgebracht werden, werden stets mit Trinkwasser nachgefüllt.

Besondere Bedürfnisse

Die angebotene Verpflegung wird den altersbedingt unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder gerecht. Dazu werden beispielsweise auf einen niedrigen Salzgehalt der Speisen sowie eine kindgerechte Würzung geachtet.

Lebensmittelunverträglichkeiten und religiöse Aspekte sind zu berücksichtigen. Zusätzlich muss der Caterer im Falle von Lebensmittelunverträglichkeiten auf Gluten, Laktose und Fruktose bei Bedarf gluten-, laktose- und fruktosefreie Speisen anbieten können. Bei anderweitigen Allergien muss ebenso die Möglichkeit der Herstellung einer entsprechenden Sonderkost gegeben sein.



Eine Allergenkennzeichnung muss sowohl im Speiseplan als auch im Aushang in der jeweiligen Einrichtung vorhanden sein. Der Wortlaut „kann enthalten“ für Schwellenwerte möglicher allergener Inhaltsstoffe ist nicht erlaubt, da schon kleine nachweisbare Mengen bei hochgradig empfindlichen Kindern zu lebensbedrohlichen Situationen führen können. Eine Auflistung der Allergene und Zusatzstoffe ist im Anhang enthalten.

Die Speisen auf dem Speiseplan sind eindeutig zu bezeichnen. Dazu zählt insbesondere, dass objektiv nachvollziehbar ist, wie sich die Speisen zusammensetzen. Unnötig viele Abkürzungen sind zu vermeiden. Die Hauptkomponenten sind dabei an erster Stelle zu benennen. Zusatzstoffe müssen auf dem Speiseplan und dem Aushang gekennzeichnet sein.

An den Tagen, an denen es Fleisch oder Fisch gibt, muss zusätzlich eine vegetarische Alternative angeboten werden.

Ernährungspädagogische Grundlagen

Ablauf der Mahlzeiten

Ein strukturierter, wiederkehrender Ablauf der Mahlzeiten sorgt für Klarheit und Orientierung und fördert so eine entspannte, genussvolle Essenssituation. Das Kind ist mit einzelnen Schritten und Tätigkeiten vertraut, sodass es je nach Alter und Entwicklung selbständig und selbstbestimmt handeln kann: es deckt den Tisch, wählt Speisen aus, die es essen möchte, schöpft sich selbst Essen auf und isst, bis es satt ist. Dies sind wichtige erste Schritte auf dem Weg, für sich selbst zu sorgen.

Die Essenszeiten sind in jeder Einrichtung individuell festgelegt. Alle Mahlzeiten finden sowohl in Krippe und Kindergarten als auch im Hort gemeinsam statt. Zwischenmahlzeiten und Trinkrunden werden nach Bedarf eingefügt.

Das Frühstück bringen die Kinder in Brotzeitdosen mit. Gemeinsam am Tisch sitzend darf jedes Kind seine Brotzeit essen. Zusätzlich werden von den Kindertagesstätten je nach Möglichkeit frisches Obst, Obstsalat oder Rohkost gestellt.

Im Hort und im Kindergarten werden die Tische vom Tischdienst vorbereitet und gedeckt. Dieser wird regelmäßig neu festgelegt. Das pädagogische Personal unterstützt mit hinweisenden Fragen (z.B. „Wie viele Kinder sitzen an deinem Tisch?“ „Es gibt Suppe, welches Besteck brauchen wir dafür?“). In der Krippe haben die Kinder ebenso die Möglichkeit, je nach Alter beim Auf- und Abdecken der Tische zu helfen.

Das angelieferte Mittagessen wird von den Küchenkräften der Kindertagesstätten auf Speisewägen verteilt und zusammen mit Geschirr und Besteck in die Gruppenräume gebracht. Die Mahlzeiten werden in Schüsseln oder auf Serviertellern in angemessenen Portionen auf den Kindertischen angerichtet. Bevor sich die Kinder selbst oder bei Bedarf mit Unterstützung bedienen dürfen, wird ein gemeinsamer Tischspruch gesprochen. Die pädagogischen Mitarbeitenden begleiten die Mahlzeiten und essen mit (pädagogischer Happen). Sie dienen als Vorbilder, unterstützen bei Bedarf und erklären z.B. Bezeichnung, Herkunft, Zubereitung und den Umgang mit vielfältigen Lebensmitteln und Speisen.



Während der Mahlzeiten finden Tischgespräche statt, die durch Themen der Kinder oder durch Impulse der Mitarbeitenden initiiert werden. Sind die Schüsseln leer, so wird zunächst am Nachbartisch um Nachschub gebeten, bevor Kinder in die Küche gehen und um weitere Speisen bitten.

Zum Ende des Essens räumen die Kinder ihr Geschirr wieder auf den Servierwagen und leeren die Essensreste in einen dafür vorgesehenen Behälter.

Vor dem Essen gehen die Kinder Hände waschen. Nach dem Essen wird neben den Händen bei Bedarf auch der Mund gewaschen.

Essen als Lernort

Ernährungspädagogik ist ein wichtiger Baustein von guter Bildungsqualität und fördert die Kinder in verschiedenen Basiskompetenzen.

Die Mahlzeiten sind ein grundlegender Bestandteil des Tagesablaufes in den Kitas. Das Ziel ist es, die Kinder in enger Kooperation mit dem Elternhaus an gesundheitsförderliches Verhalten heranzuführen.

Kinder sollen zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken erzogen werden. Dabei wird Essen als Genuss verstanden und ist nicht als Belohnung, Trost oder Bestrafung einzusetzen.

Die gemeinsamen Mahlzeiten in den Kindertageseinrichtungen fördern die unterschiedlichsten Kompetenzen bei den Kindern.

Bereits in der Krippe erhalten die Kinder Geschirr aus Porzellan sowie Gläser oder Tassen zum Trinken. Die Kinder lernen und üben den Umgang mit Besteck und anderen Küchenutensilien und fördern dabei ihre Motorik. Sie erhalten dabei genügend Zeit, um selbst ausprobieren zu können. Sie dürfen sich selbständig auf tun und nachschenken sowie bei Bedarf um Unterstützung bitten. Bei besonderen Anlässen wird der Tisch zusätzlich mit Dekomaterial geschmückt. Auch hierbei dürfen die Kinder mitwirken.

Nach den Grundlagen der Partizipation entscheiden die Kinder selbständig, was und wieviel sie essen und trinken möchten. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Wünsche bezüglich der Mahlzeiten zu äußern und in die Auswahl der Speisepläne mit einbezogen zu werden. Sie entscheiden zudem, ob sie von einer Speise probieren oder nicht. Kein Kind wird zum Essen gezwungen. Auch der Zeitrahmen der Mahlzeiten richtet sich nach den Bedürfnissen der Kinder.

Während des gemeinsamen Essens entsteht eine harmonische und familiäre Atmosphäre, die die Sozialkompetenz und Sprachkompetenz der Kinder fördert. Tischgespräche werden geführt. Gemeinsam werden Regeln festgelegt und Rituale, wie der Tischspruch, angewandt. Aufgaben, wie Tisch decken und abräumen, stärken das Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl der Kinder. Die Kinder lernen Rücksicht auf andere zu nehmen und können Vorbilder für andere Kinder sein. Die Mitarbeitenden vermitteln den Kindern Werte und Normen und zeigen ihnen, wie sie achtsam mit Mitmenschen, Nahrungsmitteln und Material umgehen können. Durch das Mittagessen wird bei Kindern auch das Verständnis für Mengen und Größen gefördert (z. B. viel, wenig, kleine oder große Portionen).



Das gemeinsame Händewaschen vor und nach den Mahlzeiten sowie die richtige Vor- und Nachbereitung der Tische (z. B. Abwischen) fördert auch das Verständnis von Gesundheit und Hygiene. Die Kinder erlernen das richtige Husten und Niesen (in die Armbeuge, nicht ins Essen) und, nicht mit den Händen in Ausgabebehälter zu fassen.

Gesundheit und Wohlbefinden hängen eng mit der Ernährung zusammen. Der Körper erhält Nährstoffe, die er für die Entwicklung braucht. Die Form der Ernährung, die im Kindesalter erlernt wird, wird im späteren Leben beibehalten. Lebensmittel, die ein Kind früh kennenlernt und an die es sich gewöhnt hat, werden von ihm in der Regel bevorzugt. Insbesondere dann, wenn sie mit einem positiven Gefühl oder einem positiven Erlebnis verknüpft werden können. Begegnet ein Kind bereits früh und häufig gesunden und schmackhaften Lebensmitteln, in einem Umfeld, in dem es Spaß und Freude hat, wird es diese Lebensmittel auch im späteren Leben bevorzugen.

Ernährungspädagogische Projekte

Zu jeder Mahlzeit besteht die Gelegenheit, über Lebensmittel, deren Herkunft sowie Zubereitungsmöglichkeiten zu sprechen. Im Alltag können Themen wie „Mein Lieblingsessen“ besprochen werden. So lernen Kinder, dass Geschmack und Vorlieben sich unterscheiden und dass auf der Welt auf verschiedene Arten gegessen wird. Besondere Aktionen, wie zum Beispiel Ausflüge auf den Bauernhof können Kindern anschaulich zeigen, woher die Lebensmittel im Supermarkt ihren Ursprung haben. Auch die Besprechung von gesunden und ungesunden Lebensmitteln zählt zu ernährungspädagogischen Projekten in den Kitas.

Im Alltag werden in den Spielküchen spielerisch Mahlzeiten zubereitet und durch Bilderbücher und andere Medien das Thema Ernährung und Lebensmittel vermittelt. Auch das Außengelände bietet für die Kinder Gelegenheiten zur Ernährungsbildung: Einige der Neurieder Kindertageseinrichtungen verfügen über (Hoch-)Beete, in denen gemeinsam mit den Kindern Kräuter und Gemüse angepflanzt werden kann. Andere Kitas haben kleine Naschgärten in Form von Obststräuchern oder können das Obst von Obstbäumen aus dem Garten ernten und verarbeiten.

Kommunikation und Information

Für eine qualitativ hochwertige Ernährung sind auch Feedback und Austausch unverzichtbar. In den Kindertageseinrichtungen findet intern regelmäßig der Austausch zwischen den pädagogischen Mitarbeitenden und den Hauswirtschaftskräften statt. Auch in den Teams wird die Ernährung (z. B. Qualität, Speiseplangestaltung) in Teamsitzungen oder im alltäglichen Geschehen besprochen.

Durch Gespräche mit den Kindern haben auch diese die Möglichkeit ihre Rückmeldungen und Meinungen zum Essen abzugeben. Diese werden entsprechend an die Eltern oder den Caterer weitergegeben. Der Verpflegungsdienstleister bietet zudem ein System zum Beschwerdemanagement, über welches sowohl die Einrichtung als auch die Eltern ihre Rückmeldungen (positiv wie auch negativ) kommunizieren können.

Die Eltern haben regelmäßig die Gelegenheit, ihre Fragen und Anliegen zum Thema Ernährung zur Sprache zu bringen und sich auszutauschen. In Form von Aushängen oder digital werden sie über die Speisepläne, Allergene und sonstige ernährungsrelevanten



Themen informiert. In Tür- und Angelgesprächen können Fragen beantwortet und Rückmeldungen aufgenommen werden. Elterngespräche dienen dazu, sich über den Entwicklungsstand des Kindes auszutauschen, auch in Hinblick auf die Ernährung und die dazugehörigen Kompetenzen. Bei größeren Thematiken besteht die Möglichkeit der Behandlung in Form eines Elternabends, gegebenenfalls mit Unterstützung durch externe Fachkräfte. Weitere Anmerkungen können jederzeit auch gerne über den Elternbeirat an das Team weitergegeben werden.

Hygiene

Lebensmittel und Speisen in der Kitaverpflegung sind ein wichtiger Bestandteil im Alltag einer Kindertagesstätte. Sie sollen gut schmecken und gesundheitsförderlich sein, müssen aber auch hygienisch unbedenklich sein. Dafür muss lückenlos nachvollziehbar sein, woher die Lebensmittel stammen und wie sie verarbeitet, zubereitet und ausgegeben werden. Eine wichtige Aufgabe aller an der Verpflegung beteiligten Akteure (Lieferanten, Caterer, Kindertagesstätten) ist daher die genaue Dokumentation ihrer Tätigkeit. So ist im Nachhinein nachweisbar, dass die Verpflegung durchgehend hygienisch in Ordnung ist. Die Aufgabe der Kindertagesstätten ist dabei, die Anlieferungs- und Ausgabetemperatur der Speisen zu kontrollieren sowie bei Bedarf Rückstellproben zu sichern. Warme Speisen sind mit einer Mindesttemperatur von 65 °C, kalte Speisen mit einer Maximaltemperatur von 7 °C anzuliefern. Die Wärme- bzw. Kühlkette darf nicht unterbrochen werden. Der entsprechende Dokumentationsbogen ist im Anhang enthalten.

Das gemeinsame Zubereiten von kleinen Speisen wie z. B. Obstsalate oder Früchtequark im Gruppenraum mit anschließendem Verzehr fällt in die Verantwortung der Gruppe und ist unter Berücksichtigung einer guten Hygienepaxis möglich. Speisen aus Privathaushalten (z. B. Geburtstagskuchen) sind vom Anwendungsbereich des Lebensmittelrechts ausgenommen, wenn sie unmittelbar an die Gruppenkinder ausgegeben und nicht in irgendeiner Form in der Einrichtung weiterbehandelt werden.

Alle pädagogischen Mitarbeitenden werden von der Gemeinde Neuried entsprechend geschult und eingesetzt.

Qualitätssicherung

Um die Qualität der Verpflegung zu sichern, legt die Leistungsbeschreibung zur Ausschreibung der Mittagsverpflegung Qualitätsstandards fest, die von dem Caterer eingehalten werden müssen. Durch regelmäßige Rückmeldungen an den Caterer erhält dieser ein direktes Feedback, ob das Essen geschmeckt hat, und es können Wünsche zu den Mahlzeiten mitgeteilt werden. Im Alltag findet ein ständiger Austausch zu den Mahlzeiten zwischen der Küche und den Gruppen statt. Auch die jährliche Elternbefragung ist ein Instrument, das zur Qualitätssicherung genutzt werden kann.



Anhang

Allergene und Zusatzstoffe

Folgende Zutaten bzw. Allergene müssen gekennzeichnet werden:

- Glutenthaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (außer Fischgelatine)
- Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse (inklusive Laktose)
- Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse

Anregungen für eine gesunde Brotzeitbox

Die folgenden Anregungen stammen vom Kompetenzzentrum für Ernährung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus.

Sie sind zu finden unter https://kern.bayern.de/mam/cms03/wissenstransfer/dateien/komm-wir-fruehstuecken_barrierefrei.pdf.

Wenn der Kindergarten Ihres Kindes keine Zwischenmahlzeit anbietet, sind Sie als Eltern gefordert, eine Brotzeit von zuhause mitzugeben. Doch was schmeckt dem Kind, ist auf die Ernährungsbedürfnisse eines Kindergartenkindes

zugeschnitten und schnell vorbereitet? Unsere Brotzeitbeispiele zeigen, dass für ausgewogene Zwischenmahlzeiten keine aufwändigen Rezepte notwendig sind und sie geben Ihnen eine Orientierung für kindgerechte Portionen.

Was kommt wie häufig in die Brotzeitbox?

ZU JEDER BROTZEIT		Obst oder Gemüse, auch beides möglich	Alle Obst- und Gemüsearten, je nach Saison; Vorsicht bei (Erd-)Nüssen, kleinen Oliven oder kleinen Weintrauben, sie können bei Kindern in die Luftröhre verschluckt werden (Erstickungsgefahr); keine rohen Sprossen mitgeben (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
ZU JEDER BROTZEIT		Getränk, energiefrei oder energiearm	Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter oder Früchtetee, Fruchtsaftschorle
HÄUFIG		Getreideprodukt	Brot, Brötchen, Breze, Zwieback, Knäckebrot, Müsli ungesüßt, am besten als Vollkomprodukte
GELEGENTLICH		Milchprodukt	Schnittkäse oder Frischkäse mit max. 45 % F. i. Tr., Joghurt und Milch mit 1,5 % Fett, Quark-Dip und Fruchtquark aus Magerquark; keine Rohmilch, kein Weichkäse aus Rohmilch, kein Weichkäse mit Rot- oder Gelbschmiere wie z.B. Harzer Käse, Limburger (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
SELTEN		Wurst	Möglichst magere Wurstsorten wie Kochschinken, Putenbrust, Bierwurst, Jagdwurst; keine rohen Wurstprodukte wie z.B. Mettwurst, Teewurst oder Tatar; kein roher Fisch wie z.B. Räucherlachs (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
NICHT GEEIGNET		Süßigkeiten	Süßes Gebäck, Schokoriegel, stark gesüßter Joghurt; Limonaden und Fruchtsäfte



Die Brotzeit von zuhause für zwei Kindergartenwochen

Die Wochentage können Sie natürlich auch tauschen. Falls Ihr Kind ganztägig in der Einrichtung ist, geben Sie für die

beiden Pausen die doppelte Menge mit oder kombinieren zwei Beispiele.



MO BRÖTCHEN MIT FRISCHKÄSE UND SMOOTHIE

1 halbes Vollkornbrötchen
1 TL Frischkäse
Smoothie (60 g)

WENN SEHR WENIG ZEIT IST!



DI BRÖTCHEN MIT KOCHSCHINKEN UND GEMÜSE

1 halbes Roggen(vollkorn)brötchen
wenig Butter oder Margarine
1 kleine Scheibe Kochschinken
5 Kohlrabi- und 5 Karottenstücke



MI FRUCHTJOGHURT MIT ZWIEBACK

1 halber Becher Joghurt (ca. 70 g) mit 1,5 % Fett
1 Hand voll Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren
2 Stück Vollkornzwieback



DO GEMÜSE-FINGERFOOD MIT KNÄCKEBROT

Je 3 Stück Paprika, Karotte, Gurke und Kohlrabi
1 Vollkornknäckebrot

Welche Mengen sind kindgerecht?

Die abgebildeten Mengen sind für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gedacht, 3-Jährige brauchen von allem etwas weniger. Dabei sind diese Angaben generell nur Richtwerte, jedes Kind hat seinen individuellen Energiebedarf und auch der Appetit ist nicht jeden Tag gleich. Die Brotzeit in der Kita als zweites Frühstück kann ruhig mehr sein, wenn Ihr Kind beim ersten Frühstück zuhause sehr wenig isst.



FR OBST- UND GEMÜSESPIEß MIT QUARK-DIP

3 Erdbeeren und je
3 Stück Apfel und Karotte
2 Cocktailtomaten
2 EL Quark mit
2 TL Milch glattgerührt



MO VOLLKORNBROT MIT KÄSE UND APFEL

1 Scheibe Vollkornbrot
wenig Butter oder Margarine
1 kleine Scheibe Schnittkäse, z.B. Butterkäse
1 halber Apfel



DI JOGHURT MIT BIRNE

3 EL Naturjoghurt (ca. 50 g) mit 1,5 % Fett
1 TL Müsli, ohne Nüsse
1 halbe Birne



MI BROTSPIESSE MIT FRISCHKÄSE, GURKE UND TOMATEN

1 Scheibe Vollkornbrot
1 TL Frischkäse
4 Cocktailtomaten
4 Stück Salatgurke



DO OBST- UND GEMÜSEBOX

1 Mandarine
2 Stück Salatgurke
2 Radieschen und
5 Scheiben Karotte

Fragen Sie im Kindergarten nach!

Erkundigen Sie sich, was Ihr Kind in der Einrichtung an Verpflegung bekommt, ob es zum Beispiel zwischendurch Milch gibt oder ob generell Getränke, Obst und Gemüse angeboten werden, dann brauchen Sie das nicht extra mitzugeben.



FR (VOLLKORN-)ROSIENENBRÖTCHEN MIT WEINTRAUBEN

1 halbes (Vollkorn-) Rosinenbrötchen
kernlose Weintrauben

WENN SEHR WENIG ZEIT IST!

Die Mengen sind abgeleitet aus: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optiMIX®, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2012).



Für den Zeitraum von _____ bis _____

Die Ausgabetemperatur der Warmspeisen muss mindestens 65 °C betragen. Die Ausgabetemperatur der Kaltspeisen darf maximal 7 °C betragen.

[illegible]

**Diese Checkliste bitte zusammen mit den jeweiligen
Wochenspeiseplänen 12 Monate lang aufbewahren!**