

# Leitfaden Gesunde Ernährung

IM MONTESSORI KINDERHAUS HENISIUSPARK



## 1. Vorwort

**Liebe Eltern,**

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in den ersten Lebensjahren geprägt. Kinder lernen durch Beobachten, was und wie sie essen. Um ein gesundheitsförderliches Essverhalten entwickeln zu können, sind zum einen ein kindgerechtes Essensangebot und zum anderen die Bedingungen der Essgestaltung Voraussetzung. Da eure Kinder mit Frühstück (die Kindergartenkinder), Mittagessen und Zwischenmahlzeiten in unserem Haus versorgt werden, ist es uns wichtig, Euch ausreichend zu informieren.



## 2. Ernährungsbildung im Montessori Kinderhaus Henisiuspark

In unserem Kinderhaus sehen wir die Ernährungsbildung als wichtigen Teil unseres pädagogischen Erziehungsauftrags. Wir legen bei der Zubereitung der Mahlzeiten großen Wert auf ein ausgewogenes Angebot und die Verwendung hochwertiger und regionaler Lebensmittel.

Die Essenssituationen werden vom pädagogischen Team gestaltet und begleitet. Der Speiseplan wird mit den Kindern besprochen. Weiterhin gibt es jede Woche ein Wunschessen der Gruppen.

Die Kinder (Krippe und Kindergarten) haben die Möglichkeit, bei der Vor- und Zubereitung des Frühstücks bzw. Nachmittagssnack und bei der Nachspeise mitzuwirken. Durch die Selbstbeteiligung an der Zubereitung des Essens finden die Kinder Freude an gesunder Ernährung und lernen die Lebensmittel in ihrem ursprünglichen Zustand sowie deren Verarbeitung kennen. Erfahrungsgemäß kosten Kinder gerne vom Essen und lernen dadurch neue Geschmacksrichtungen kennen. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind für Kinder ein zuverlässiger Teil des Tagesablaufs, bedeuten Kommunikationsmöglichkeit und Beziehungspflege und bieten gleichzeitig einen Ruhepunkt und ein sinnliches Erlebnis.

### **3. Verpflegung im Montessori Kinderhaus Henisiuspark**

Im Kinderhaus werden alle Mahlzeiten täglich, frisch und vor Ort zubereitet. Wir achten sehr auf eine vollwertige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bei der Zubereitung werden keinerlei Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe verwendet und bei der Auswahl der Lebensmittel bevorzugen wir unkonventionelle Lebensmittel, überwiegend aus der Region, hierbei achten wir auf höchste Qualität. Die Verpflegung wird von unserer hauswirtschaftlichen Leitung nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt. Unser Speiseplan richtet sich nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

#### **3.1 Getränkeversorgung**

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Gesundheit und die Entwicklung wichtig. Dazu steht unseren Kindern den ganzen Tag Leitungswasser zur Verfügung.

#### **3.2 Frühstück**

In den Kindergartengruppen bieten wir täglich, außer am Freitag, ein ausgewogenes Frühstück in Buffetform an. Hier können die Kinder selbst entscheiden, was und wieviel sie davon essen möchten.

Am Freitag findet unser Brotzeittag statt. Hier können die Kinder Ihre eigene Brotzeit mitbringen. Bitte beachtet Punkt 3.3. bei der Gestaltung der Brotzeit.

#### **3.3 Brotzeit**

Wir bitten Euch, bei der Auswahl der mitgebrachten Brotzeit eurer Kinder unser Ernährungskonzept zu unterstützen und auf die Mitgabe von Süßigkeiten und sonstigen "Kinderlebensmitteln" (z.B. Fruchtzwerg, Babybel, Milchschnitte...) und ähnlichem zu verzichten. Siehe auch Punkt 5.3.

Bitte gebt auch unserer Umwelt zuliebe keine einzeln eingepackte Lebensmittel (z.B. Käsestück, Quetschis...) mit.

Wichtig: Wir können keine mitgebrachten Lebensmittel kühlen.

Bei Unsicherheiten und Fragen könnt Ihr gerne auf unsere hauswirtschaftliche Leitung oder das pädagogische Team zukommen.

#### **3.4 Mittagessen**

Die Kinder erhalten täglich mittags eine warme Mahlzeit. Angelehnt an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“. Sie setzt sich zusammen aus einem Hauptgericht und einer Vor- oder Nachspeise bzw. Salat. Gerne bieten wir hier saisonale Gemüsesticks, Rohkostsalate. Bei der Nachspeise bevorzugen wir Quark- und Joghurtspeisen sowie saisonale Obstteller.

Das Mittagessen wird gruppenweise im Bistro oder im Gruppenraum angeboten. Dabei ist uns eine freundliche, helle und gemütliche Atmosphäre sehr wichtig. Die Speisen werden am Tisch bereitgestellt, und die Kinder dürfen sie sich selbstständig auf ihren Teller schöpfen. Begleitet wird das Mittagessen vom pädagogischen Team.

### 3.5 Zwischenmahlzeit

Nachmittags bieten wir euren Kindergartenkindern eine kleine Auswahl an Vollkornbrot und Obst/Gemüse für den kleinen Hunger an. Die Krippenkinder können nochmals die Zeit nutzen, ihre mitgebrachte Brotzeit und das von uns angebotene Obst/Gemüse zu essen.

### 3.6 Kinderback-/koch Tage

Zu verschiedenen Anlässen finden in den jeweiligen Gruppen Kinderback-/und -koch Tage mit den Pädagogen statt. Dabei werden den Kindern Werte wie Selbständigkeit und Achtsamkeit bei der Verarbeitung verschiedener Lebensmittel, der Umgang mit Küchenutensilien, Teamwork und die Verantwortung einer Aufgabe, die zum Wohlbefinden der Gruppe beiträgt, nahegebracht.

## 4. Besondere Verpflegungssituationen

So individuell und vielseitig wie unsere Kinder selbst sind auch deren Essgewohnheiten.

### 4.1 Vegetarische Ernährung

Solltet Ihr für euer Kind eine vegetarische Ernährung bevorzugen, werden wir dies nach Möglichkeit berücksichtigen.

### 4.2 Gesundheitliche Einschränkungen

Spezielle Ernährungsbedürfnisse werden in unserer Einrichtung nach Absprache (nur nach Attest des Kinderarztes) berücksichtigt. Darüber hinaus werden zwischen Eltern und Pädagogen entsprechende Handlungsweisen abgestimmt.

### 4.3 Religiöse Ernährungsaspekte

Sollten sich bestimmte Lebensmittel aufgrund ihrer religiösen Überzeugung ausschließen, sind wir gerne bemüht, mit Euch alternative Produkte zu überdenken. Sollte Punkt 4.1- 4.3 auf euer Kind zutreffen, füllt bitte das beiliegende Formblatt "Sonderkostvereinbarung" aus. Bitte beachtet bei allen Sondervereinbarungen, dass wir jegliche Haftung bei möglichen ernährungsbedingten Folgen für die Gesundheit eures Kindes ausschließen.

## 5 Umgang mit Süßem

### 5.1 Süßspeisen

Süßspeisen werden maximal zweimal pro Monat als Hauptmahlzeit angeboten z.B. Dinkelgrieß mit Apfelmus, Milchreis.

### 5.2 Nachspeise

Als Nachspeise bieten wir gesunde Leckereien wie Obstspieße, Quark oder Joghurt mit frischen Früchten an.

### 5.3 Süßigkeiten

Im Kinderhaus werden keinerlei Süßigkeiten ausgegeben wie z.B. Gummibärchen oder Schokolade. Einzige Ausnahme ist der Bio-Schokololli bzw. der Früchteriegel in der Krippe zu Nikolaus und Ostern. Informationen zum Mitbringen von Süßspeisen bei Geburtstagen entnehmt bitte Punkt 6.1.

Bitte achtet auch bei der mitgebrachten Brotzeit darauf keine Süßigkeiten (Kekse, Schokolade....) mitzugeben. Falls sich doch Süßigkeiten in der Brotzeit befinden legen wir diese wieder in den Rucksack des Kindes.

## **6 Wir feiern Feste**

### **6.1 Geburtstag**

Der Geburtstag ist für jedes Kind ein ganz besonderes Ereignis, gerne dürft Ihr von zuhause Leckereien für die Gruppe mitbringen. Bitte verzichtet auf das Mitbringen von Eis, Sahnepfeisen oder Sahnekuchen, Cremes und nicht durchgebackene Kuchen, und auf Glasur. Ebenso auf süße Dekoration. Denkt auch an mögliche Alternativen wie Früchtequark, Kuchen ohne Glasur, Käse- und Gemüsespieße etc.

Bitte entnehmt alle Informationen zum Umgang mit Lebensmitteln der Anlage 1 „Sicherer Umgang mit Lebensmitteln“ und informiert das pädagogische Team über alle verwendeten Zutaten.

Weiterhin bitten wir euch darauf zu verzichten, Süßigkeitengeschenke an die anderen Kinder zu verteilen.

### **6.2 Im Jahreskreis**

Zur großen Freude unserer Kinder besuchen uns jedes Jahr der Osterhase und der Nikolaus im Kinderhaus. Die Feierlichkeiten finden in den jeweiligen Gruppen statt und werden vom pädagogischen Team organisiert. In Zusammenarbeit mit der Küche werden kleine Geschenke vorbereitet und an die Kinder verteilt.

### **6.3 Vereinsfeste**

Im Verlauf des Kindergartenjahres gibt es immer wieder Gelegenheiten gemeinsam zu feiern. Um ein abwechslungsreiches Buffet für alle bereitstellen zu können, bitten wir Euch, liebe Eltern, sich an dessen Vor- und Zubereitung über den „Arbeitskreis Feste“ zu beteiligen. Wir bitten Euch, die mitgebrachten Speisen zu kennzeichnen.

## **7. Nachwort und Anlagen**

Wir freuen uns auf einen aktiven Austausch und eine gute Zusammenarbeit mit Euch.

Anlage : Sonderkostvereinbarung

## Elternvereinbarung Sonderkostformen

Liebe Eltern,

Ihr habt uns mitgeteilt, dass Ihr für euer Kind

---

(Name, Vorname, Gruppe)

aus gesundheitlichen, religiösen oder ethischen Gründen eine besondere Mittagsverpflegung wünschen.

Folgende Sonderkost wird von Ihnen gewünscht:

- Vegetarisch
- Ohne Schweinefleisch
- Ohne folgende Allergene:

---

Bitte beachtet, dass wir bei einer Allergie ein Attest eures Haus/Kinderarztes benötigen.

Alle Produkte werden qualitativ hochwertig und gut erträglich ersetzt.

Bei Fragen wendet euch bitte an die Hauswirtschaftliche Leitung, Frau Anna Detler. In einem persönlichen Gespräch geben wir gerne Auskunft über die alternativen Lebensmittel.

Bitte bestätigt mit eurer Unterschrift eure Zustimmung zu dieser Sonderkostvereinbarung.

Augsburg, \_\_\_\_\_

---

---