

Ernährungskonzept der Kita Griembergweg

Unsere Haltung zur Ernährung

Essen und Trinken gehören zu den grundlegenden Bedürfnissen eines Kindes. Gleichzeitig sind Mahlzeiten wichtige soziale Momente des Tages. Sie bieten Raum für Gemeinschaft, Gespräche, Selbstständigkeit und das Erlernen eines bewussten Umgangs mit Lebensmitteln.

Wir möchten Kindern eine positive Beziehung zu Lebensmitteln vermitteln und ihnen ermöglichen, unterschiedliche Geschmäcker, Gerüche und Konsistenzen kennenzulernen. Dabei stehen Genuss, Gemeinschaft und eine ausgewogene Ernährung im Mittelpunkt.

Frühstück

Das gemeinsame Frühstück findet täglich in der Zeit von 08:00 Uhr bis 08:30 Uhr statt.

Während dieser Zeit bitten wir die Familien, ihre Kinder möglichst nicht in die Einrichtung zu bringen, damit die Kinder in Ruhe frühstücken können. Je nach Situation und Bedürfnissen der Gruppe kann die Frühstückszeit etwas länger oder kürzer ausfallen.

An vier Tagen in der Woche, montags, dienstags, donnerstags und freitags, bringen die Familien das Frühstück für ihre Kinder selbst mit. Dabei verstehen wir uns ausdrücklich nicht als „Brotlosenpolizei“. Eltern kennen ihr Kind am besten und können einschätzen, was ihr Kind für einen guten Start in den Tag benötigt.

Wir empfehlen jedoch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Zusammenstellung der Brotdose und stehen Familien bei Fragen oder dem Wunsch nach Anregungen und Beratung jederzeit gerne zur Verfügung.

Lebensmittel wie Chips, Süßigkeiten, Gummibärchen oder vergleichbare stark zuckerhaltige Produkte entsprechen nicht unserem Verständnis eines ausgewogenen Frühstücks und sollten nicht Bestandteil der Brotdose sein.

Aus Sicherheitsgründen bitten wir darum, keine Glasbehälter oder Glasflaschen mit in die Einrichtung zu bringen.

Mittwochs wird das Frühstück durch die Einrichtung bereitgestellt. Die Kinder erhalten frische Brötchen mit unterschiedlichen Aufstrichen. Das gemeinsame Frühstück bietet den Kindern die Möglichkeit, neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen und gemeinsam in den Tag zu starten.

Getränke

Den Kindern stehen während des gesamten Tages frisches Wasser sowie frisch zubereiteter Tee zur Verfügung.

Wir bitten die Familien, täglich eine leere Trinkflasche mitzugeben. Die Trinkflaschen werden in der Einrichtung durch die Mitarbeitenden befüllt.

Diese Regelung dient dem Schutz der Kinder. In der Vergangenheit wurde festgestellt, dass vereinzelt Medikamente über mitgebrachte Getränke verabreicht wurden. Um die Sicherheit aller Kinder gewährleisten zu können, erfolgt die Befüllung der Trinkflaschen ausschließlich durch die Einrichtung.

Während der Mahlzeiten trinken die Kinder, sofern ihr Entwicklungsstand dies zulässt, aus Tassen oder Bechern. Dies fördert die Selbstständigkeit und unterstützt die Entwicklung alltäglicher Fähigkeiten.

Mittagessen

Das Mittagessen wird täglich frisch in der hauseigenen Küche zubereitet. Darauf sind wir besonders stolz.

Unsere Küche arbeitet mit einem abwechslungsreichen Vier-Wochen-Speiseplan, der regelmäßig an die Jahreszeiten angepasst wird. Dabei achten wir auf eine ausgewogene, kindgerechte und abwechslungsreiche Ernährung.

Unser Ziel ist es, Speisen anzubieten, die sowohl den ernährungsphysiologischen Bedürfnissen der Kinder entsprechen als auch gerne gegessen werden.

Die Mahlzeiten werden gemeinsam in den Gruppen eingenommen. Wir verstehen das Essen als wertvolle Gemeinschaftszeit, in der Gespräche geführt, Erlebnisse ausgetauscht und soziale Kompetenzen gefördert werden.

Aus diesem Grund bitten wir Familien, ihre Kinder möglichst nicht während der Mittagszeit abzuholen, sondern vor oder nach den gemeinsamen Mahlzeiten.

Selbstständigkeit beim Essen

Die Kinder werden altersentsprechend darin unterstützt, sich selbst Essen aufzutun, ihre Portionen einzuschätzen und eigene Entscheidungen zu treffen.

Dabei begleiten und unterstützen die pädagogischen Fachkräfte die Kinder und sprechen mit ihnen über Mengen, Hunger- und Sättigungsgefühl sowie den bewussten Umgang mit Lebensmitteln.

Kein Kind wird zum Essen oder Aufessen gezwungen.

Wir ermutigen die Kinder jedoch, neue Speisen kennenzulernen und zu probieren. Oft hilft dabei die Gemeinschaft der Gruppe, da Kinder voneinander lernen und sich gegenseitig motivieren.

Eine kleine Probierportion oder ein „Kostehappen“ kann dabei helfen, neue Lebensmittel kennenzulernen, ohne dass große Mengen auf dem Teller landen.

Obst- und Gemüsezeit

Die Familien bringen täglich frisches Obst und Gemüse für die Gruppe mit. Wir bitten darum, die Lebensmittel bereits gewaschen mitzugeben.

Nach der Ruhe- beziehungsweise Schlafenszeit findet eine gemeinsame Obst- und Gemüsezeit statt. Die Kinder können hierbei verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennenlernen und gemeinsam genießen.

Individuelle Bedürfnisse

Wir berücksichtigen individuelle Ernährungsbedürfnisse der Kinder im Rahmen unserer Möglichkeiten. Allergien, Unverträglichkeiten, ärztlich verordnete Besonderheiten sowie religiöse oder kulturelle Aspekte werden gemeinsam mit den Familien besprochen und im Alltag berücksichtigt

Besonders bei Allergien und Unverträglichkeiten steht die Sicherheit der Kinder an erster Stelle. Da einzelne allergische Reaktionen lebensbedrohlich verlaufen können, werden entsprechende Informationen nicht nur an die pädagogischen Fachkräfte der jeweiligen Gruppe weitergegeben, sondern dem gesamten pädagogischen Team sowie dem Küchenpersonal bekannt gemacht.

Im Rahmen unserer regelmäßigen Dienstberatungen erfolgt eine wiederkehrende Information über bestehende Allergien, Unverträglichkeiten und besondere gesundheitliche Bedarfe der Kinder. Dabei wird besprochen, welche Kinder betroffen sind, welche Maßnahmen im Notfall eingeleitet werden müssen und wo sich gegebenenfalls notwendige Medikamente befinden.

Für Kinder mit schwerwiegenden Allergien oder besonderen medizinischen Notfallplänen werden zusätzliche Vorkehrungen getroffen. Im Sekretariat befinden sich entsprechende Handlungsanweisungen für Notfälle. Darüber hinaus hängen in allen Gruppenräumen Notfallinformationen an einem für Mitarbeitende bekannten, jedoch für Außenstehende nicht einsehbaren Ort. Diese enthalten unter anderem ein Foto des Kindes, Informationen zur

Allergie oder Unverträglichkeit sowie die notwendigen Handlungsschritte im Notfall. Dabei wird selbstverständlich auf die Einhaltung datenschutzrechtlicher Vorgaben geachtet.

Benötigt ein Kind Notfallmedikamente, wird sichergestellt, dass alle relevanten Mitarbeitenden über deren Aufbewahrungsort, Anwendung und die erforderlichen Maßnahmen informiert sind.

Mehrere pädagogische Fachkräfte unserer Einrichtung verfügen über Schulungen im Bereich Anaphylaxie und werden regelmäßig für den Umgang mit allergischen Notfällen sensibilisiert.

Aus Gründen des vorbeugenden Gesundheitsschutzes ist die Kita Griembergweg grundsätzlich eine nussfreie Einrichtung. Das Mitbringen von Nüssen und nusshaltigen Produkten ist nicht gestattet. Diese Regelung dient dem Schutz von Kindern mit schweren Nussallergien und trägt dazu bei, gesundheitliche Risiken zu minimieren.

Gleichzeitig erleben wir immer wieder, dass Kinder mit Allergien oder Unverträglichkeiten selbst ein hohes Bewusstsein für ihre Bedürfnisse entwickeln. Auch die Kindergruppen zeigen häufig große Rücksichtnahme und unterstützen sich gegenseitig dabei, auf gesundheitliche Besonderheiten zu achten. Dies sehen wir als wichtigen Beitrag zu einem respektvollen und verantwortungsvollen Miteinander.

Umgang mit Hunger

Kinder haben unterschiedliche Bedürfnisse und Hungerempfinden. Sollte ein Kind außerhalb der regulären Mahlzeiten Hunger verspüren, suchen wir gemeinsam nach einer geeigneten Lösung.

Uns ist wichtig, dass kein Kind hungrig durch den Tag gehen muss.

Schlussgedanke

Wir verstehen Ernährung als einen wichtigen Bestandteil unseres pädagogischen Alltags. Essen bedeutet für uns weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Gemeinsame Mahlzeiten fördern Selbstständigkeit, soziale Kompetenzen, Kommunikation und das Wohlbefinden der Kinder. Unser Ziel ist es, Kindern eine positive und entspannte Esskultur zu vermitteln und sie auf ihrem Weg zu einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu begleiten.