

Ernährungskonzept Kita Sonnenblick

Frühstücksangebot

Die Kinder unserer Kindertagesstätte bringen ihr Frühstück von zu Hause mit. Für die Frühstücksbox wünschen wir uns Vollkornbrot, Obst, Rohkost, Käse, fettarme Wurstsorten, Joghurt 1,5%, Quark bis 20%. Zum Frühstück bieten wir Ihren Kindern 1,5%ige Milch an.

Als Getränke stehen den ganzen Tag stilles Wasser und mit Kohlensäure versetztes Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zur Verfügung .

b. Angebot einer Zwischenmahlzeit als Nachmittagsverpflegung

In der Einrichtung wird dem Tagesablauf der Gruppen entsprechend ein Nachmittagsnack angeboten, der ausfolgenden Lebensmitteln besteht:

Obst, Rohkost, Milchprodukte 1,5%, Quark bis 20%, Knäckebrot, Zwieback, Laugengebäck, Vollkornbrot, Müsli oder Cornflakes, Brötchen, 1x pro Woche Kuchen oder Kekse. Diese Speisenangebote werden an die Mittagsverpflegung angepasst. Saisonales Obst und Gemüse sind täglich im Angebot.

c. Angebot zur Mittagsverpflegung

Unsere DGE optimierte und zertifizierte Mittagsverpflegung besteht aus einem jeweils 8-Wochen rotierenden Sommer- und Winterspeiseplan. Nach Rücksprache mit der Küche können bestimmte Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen berücksichtigt werden. Persönliche Vorlieben wie Vegetarismus oder religiöse Aspekte sind in der Mittagsverpflegung mit eingeschlossen. Der aktuelle Wochenspeiseplan sowie der 4-Wochenübersichtsplan hängen im Eingangsbereich der Kindertagesstätte aus. Im Rahmen der Ernährungsbildung hängt für die Kinder der wöchentliche Speiseplan nochmals an der Tür der Kinderküche mit zusätzlichen Fotos der Mittagsgerichte des jeweiligen Tages.

d. Mahlzeitengestaltung

Gemeinsames bzw. freies Essen

e. Informationen zum Mitbringen von Speisen, Getränken und Süßigkeiten

Frühstück Krippe

In der Krippe frühstücken die Kinder mit den pädagogischen Fachkräften gemeinsam. Dafür holen sich die Kinder ihr Geschirr vom Teewagen. Dieser wird am Morgen von der pädagogischen Fachkraft bestückt. Die Getränke werden von der Kindertagesstätte gestellt und von der päd. Fachkraft am Tisch angeboten. Die Kinder suchen sich einen Platz aus und holen ihre Brotdose aus der Tasche. Dieses Frühstück findet offen statt, die Kinder dürfen selbst wahrnehmen, wann sie das Bedürfnis nach Essen und Trinken haben. Nach dem Frühstück wird das Geschirr von den Kindern auf den Teewagen geräumt. Die Brotdosen werden weggepackt und die Taschen aufgehängt. Anschließend waschen sich die Kinder Hände und Mund. Dabei werden sie ggf. von einer päd. Fachkraft unterstützend begleitet.

Mittagessen Krippe

Das Mittagessen der Krippe verläuft ähnlich dem Frühstück:

- * Die Hände werden vorher gewaschen.
- * Die Krippenkinder gehen im Wechsel den Teewagen mit dem Mittagessen aus der Küche holen. Dabei werden sie von einer päd. Fachkraft begleitet.
- * Je nach Entwicklungsstand nehmen sich die Krippenkinder selbst und entscheiden was und wie viel sie essen. Dabei werden Sie zum Probieren ermutigt. Sie werden beim Schneiden und Umgang mit dem Besteck unterstützt. Je nach Zahnstand der Kinder wird auch Essen püriert.

Nachmittagssnack Krippenkinder

Der Nachmittags-Snack findet gemeinsam im jeweiligen Gruppenraum statt.

Frühstück Elementarbereich

Im Elementarbereich frühstücken die Kinder ebenfalls ihr mitgebrachtes Essen. Hierfür gibt es eine offene Frühstückszeit von 7.00 Uhr bis 9.00 Uhr, je nach Bringzeit des Kindes. Die Kinder holen selbstständig ihre Brotdose und waschen vor dem Frühstück ihre Hände. Jüngere Kinder werden an das Frühstück erinnert und in diesem Prozess von päd. Fachkräften begleitet. Nach dem Frühstück räumen die Kinder ihren Platz auf. Dazu gehört:

- * Geschirr auf den dafür vorgesehenen Tisch oder Tablett stellen.
- * Die Brotdose in die Tasche stecken und die Tasche an die Garderobe hängen.
- * Die vorbereiteten Getränke werden von den Kindern nach ihrem Frühstück wieder auf den dafür vorgesehenen Tisch gestellt.
- * Hände und ggf. der Mund werden gewaschen.

Trotz des offenen Frühstücks entstehen immer wieder Kleingruppen, die gemeinsam frühstücken. Auch die Gesamtgruppe frühstückt an manchen Tagen zusammen. Hierbei entstehen viele Gespräche über das Essen. Viele Kinder tauschen hierbei ihr Frühstück. Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten werden den Kindern erklärt. Mit diesen Kindern wird das Frühstück nicht getauscht.

Das Geschirr aller Elementargruppen wird um ca. 9.30 Uhr eingesammelt. Hierfür gibt es ein rotierendes System, welche Gruppe den Wagen in die Küche bringt. Die jeweilige Fachkraft aus der Gruppe begleitet hierbei die Kinder.

Mittagessen Elementarbereich

Die Mittagsmahlzeit der Elementargruppen wird immer gemeinsam und im vorhandenen Speiseraum eingenommen. Zuvor gehen die Kinder in der Gruppe auf die Toilette und waschen ihre Hände. Der Tischdienst geht, je nach Entwicklungsstand der Kinder, gemeinsam mit einer päd. Fachkraft in den Speiseraum und deckt die Tische mit entsprechendem Geschirr und Servietten ein. Das Mittagessen beginnt mit einem Tischspruch. Zwischen der Hauptmahlzeit und dem Nachtisch räumt der Tischdienst das Geschirr auf den vorhandenen Teewagen und wischt die Tische ab. Danach beginnen die Kinder und päd. Fachkräfte gemeinsam mit dem Nachtisch. Abschließend räumt auch hier wieder der Tischdienst auf und sorgt für Sauberkeit im Essensraum. Hierzu gehören das Wischen der Tische sowie das Hochstellen der Stühle. Der Teewagen wird anschließend in die Küche zurück gefahren. Die Kinder gehen danach gemeinsam mit den päd. Fachkräften in ihre Gruppen.

Nachmittagssnack Elementarkinder

Der Nachmittags-Snack findet in offener Form im Snackraum der Phönixgruppe statt.

Essenszeiträume:

Schildkrötengruppe

Frühstück: begleitetes, offenes Frühstück im Gruppenraum, von 7 Uhr bis 9:30 Uhr

Mittagessen: im Gruppenraum von 11:15 Uhr bis 12 Uhr

Snack: Gemeinsam in der Gruppe von 14.30 bis 15.00 Uhr

Schlangengruppe

Frühstück: begleitetes, offenes Frühstück im Gruppenraum, von 7 Uhr bis 9:30 Uhr

Mittagessen: im Gruppenraum von 11:15 Uhr bis 12 Uhr

Snack: Gemeinsam im Gruppenraum von 14 Uhr bis 14:30 Uhr

Drachengruppe (Halbtagskrippengruppe)

Frühstück: Offenes Frühstück, von 7 Uhr bis 9:30 Uhr

Mittagessen: im Gruppenraum von 11:30 Uhr bis 12:15 Uhr

Tigergruppe

Frühstück: Offenes Frühstück im Gruppenraum, von 7 Uhr bis 10:30 Uhr

Mittagessen: Im Speiseraum von 12:30 bis 13:15 Uhr

Nachmittagssnack: Gemeinsam von 15 Uhr bis 15:15 Uhr

Phönixgruppe

Frühstück: Offenes Frühstück im Gruppenraum, von 7 Uhr bis 10:30 Uhr

Mittagessen: Im Speiseraum von 12:30 bis 13:15 Uhr

Nachmittagssnack: Gemeinsam von 15 Uhr bis 15:15 Uhr

Da unsere Einrichtung großen Wert auf gesunde Ernährung legt und wir dies auch mit begleitender Ernährungserziehung umsetzen, bitten wir Sie davon abzusehen, ihrem Kind Süßigkeiten mitzugeben. Hierzu zählen auch die sogenannten Kinderlebensmittel, wie Nougathörnchen, gesüßte Riegel, süße Joghurts, Puddings. Getränke werden von den Kindern nur zu Ausflügen (Wasser oder ungesüßter Tee) oder an einem Fest (auch Säfte o.ä.) mitgebracht.

Natürlich dürfen die Kinder ihren Geburtstag oder sonstige in der Kita stattfindenden Festlichkeiten mit Kuchen und Gebäck feiern. Die Hygieneanweisung auf dem Formular "Elterninfo Feste" ist Voraussetzung für das Mitbringen von Speisen. Dies wird vom päd. Fachpersonal kontrolliert.