



INA.KINDER.GARTEN

INA.KINDER.GARTEN ISST GUT

Täglich frisch, nachhaltig, genussvoll

VERPFLEGUNG UND ERNÄHRUNGSBILDUNG IN UNSEREN KITAS





Wo dieses Symbol zu sehen ist, gibt es vertiefende Informationen.

01 WIR LADEN SIE HERZLICH EIN!	05
Ernährung erleben bei INA.KINDER.GARTEN	
02 VOM GROSSEN UND VOM KLEINEN HUNGER	09
Mahlzeiten in unseren Kitas	
03 BUNT IST GESUND	16
Qualität bei der Lebensmittelauswahl	
04 UND WAS GIBT'S HEUTE?	25
Nachhaltige Speiseplanung mit Weitblick	
05 DA, WO'S DAMPFT UND DUFTET	30
Professionelle Arbeit in unseren Kita-Küchen	
06 ALLE ESSEN MIT	36
Besonderen Bedürfnissen gerecht werden	
07 SELBST GEDECKT, NEUES ERSCHMECKT	43
Esskultur und Ernährungskompetenz	
08 EIN KEIM, DER AUFGEHT	48
Gemeinsam Ackern und Kochen	
09 ZUSAMMEN GELINGT'S AM BESTEN	57
Bildungspartnerschaft mit den Familien	
10 WIE SÜSS IST DAS DENN?	60
Zucker als Teil der Ernährung	
11 WER SCHAUT IN UNSERE TÖPFE?	67
Interne und externe Evaluation	
12 NACHSCHLAG	71
Rezepte und Literatur	



01 WIR LADEN SIE HERZLICH EIN!

Ernährung erleben bei INA.KINDER.GARTEN

Was braucht ein Kind heute, um gesund und aktiv den Tag zu genießen? Wie erkennt es die Signale des eigenen Körpers? Wie lernt es neue Geschmäcker schätzen und baut gesundheitsförderliche Gewohnheiten auf? Was ist bei all der Auswahl die richtige Wahl? Muss lecker immer auch süß sein? Und wo wachsen eigentlich Nudeln?

Siehe die Beschreibung der Trägerschwerpunkte auf unserer Website.

Siehe die Informationen zum pädagogischen Konzept von INA.KINDER.GARTEN auf unserer Trägerwebsite.

Bei INA.KINDER.GARTEN stellen wir uns jeden Tag und auf allen Ebenen den Fragen zu guter Verpflegung. In unseren Kitas verbringen Kinder einen Großteil ihres Tages und essen dabei auch mehrmals zusammen – die Chance und Verantwortung, ihre Ernährungsgewohnheiten und -kompetenzen mitzuprägen, ist dementsprechend groß. Seit 2006 ist Ernährungsbildung daher ein erklärter Schwerpunkt unserer Arbeit nach dem Situationsansatz. Über unseren gesetzlichen Bildungsauftrag gehen wir dabei gerne hinaus und vollziehen seit vielen Jahren bereits den Wandel zu gesunder, nachhaltiger und klimafreundlicher Gemeinschaftsverpflegung.

Denn unsere Pädagoginnen und Pädagogen, Küchenfachkräfte, Kitaleitungen und Fachleute in der Geschäftsstelle haben ein gemeinsames Ziel: Dass die Kinder in unseren Kitas mit Freude lernen, sich gesundheitsfördernd, bewusst und nachhaltig zu ernähren – möglichst ihr Leben lang. Dass sie einen persönlichen, auch emotionalen Bezug zu vollwertigen Lebensmitteln finden und all dies eines Tages selbst weitergeben, ist zudem unser Wunsch.

siehe Kapitel 8

siehe Kapitel 7

siehe Kapitel 5

Mit vielfältigen ernährungspädagogischen Angeboten begleiten, unterstützen und fundieren wir diesen Prozess: vom Gemüseanbau auf dem Kita-Acker und eigenen Forschungsprojekten über das Zubereiten vollwertiger Speisen und das Decken der Tische bis zur gemütlichen, gemeinsamen Mahlzeit mit vielen Gesprächen über Themen, die Kinder bewegen. Selbstverständlich gehören auch Einblickszeiten in unsere modernen Großküchen dazu, in denen täglich frische, FIT KID-zertifizierte Mittagsverpflegung gekocht wird. Mit unseren Küchenfachkräften und pädagogischen Fachkräften lernen die Kinder, wie aus naturbelassenen Zutaten ein leckeres Mittagessen wird, das dem Körper genau das gibt, was er braucht.

siehe Kapitel 9

siehe Kapitel 6

siehe Kapitel 10

siehe Kapitel 12

Komplett wird unsere Arbeit durch die Erziehungspartnerschaft mit den Familien. Diese beginnt ab dem ersten Tag in der Kita: Wir stellen ihnen unser Ernährungskonzept vor und gehen sensibel auf die Bedürfnisse und die Entwicklung ihres Kindes ein. Wir sprechen regelmäßig mit ihren Kindern über die Kita-Mahlzeiten und gestalten mit ihnen zuckerarme Festbuffets. Wir bieten ihnen Ernährungsimpulse und Rezepte zum Nachkochen für zuhause und nehmen umgekehrt Familienrezepte gerne in unseren Speiseplan mit auf.

siehe Kapitel 2, 3 und 4

All diese Grundsätze und Maßnahmen sind im INA.KINDER.GARTEN-Ernährungskonzept formuliert. Es dient den vielen verschiedenen Menschen in unseren Kitas als gemeinsame Arbeitsgrundlage und gibt Sicherheit und Orientierung. Es beschreibt unsere Standards für eine gesundheitsfördernde, nachhaltige und wissenschaftlich begründete Zusammenstellung der Mahlzeiten sowie für deren zeitgemäße pädagogische Begleitung. Dabei stellt es die Kinder, ihre Bedürfnisse für ein gesundes Aufwachsen und ihre Möglichkeiten zur Mitwirkung stets ins Zentrum.

Siehe die Informationen zum Schwerpunkt Nachhaltigkeit auf unserer Trägerwebsite.

siehe Kapitel 11

Das Konzept ist 2012 unter Federführung der hauseigenen Referentin Ernährung und Gesundheitsförderung in einer partizipativen Arbeitsgruppe entstanden und wird von dieser stetig weiterentwickelt. So können wir neue Erkenntnisse, Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und gesellschaftliche Entwicklungen zeitnah aufnehmen und abbilden – der Aspekt der Nachhaltigkeit etwa wurde im Laufe der Jahre immer wichtiger. Als Ernährungsfachkraft des Trägers sorgt die Referentin Ernährung und Gesundheitsförderung außerdem für die Qualitätssicherung bei der Arbeit nach dem Konzept in den Kitas, für die systematische Weiterqualifizierung der Küchenfachkräfte und für den regelmäßigen Austausch aller Beteiligten untereinander.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen ausgewählte Aspekte unseres Konzepts vor und zeigen, wie diese konkret in unseren Kitas umgesetzt werden. Wir laden Sie ein, sich durch die Kapitel „durchzuprobieren“ und Bilder aus unserer Ernährungspraxis auf sich wirken zu lassen. Haben wir Ihren Appetit geweckt? Dann wünschen wir Ihnen eine vielfältige und köstliche Lektüre.

Gerda Wunschel
Geschäftsführerin

Änne Fresen
Referentin Ernährung und Gesundheitsförderung



„Ich stehe fachlich und persönlich voll hinter dem Ernährungskonzept von INA.KINDER.GARTEN. Denn ich weiß, dass die Ernährungsbildung in früher Kindheit beginnt und bereits dann die Weichen für ein gesundes Leben gestellt werden.“

Andrea Lausch
Küchenfachkraft
Kita Finchleystraße

„Ich arbeite seit 2005 bei INA.KINDER.GARTEN und weiß: Bis zu unserem heutigen Ernährungskonzept war es ein langer Prozess. Ich hatte das große Glück, diesen begleiten und mit dem Konzept fachlich wachsen zu können.“

Doreen Stelter
Küchenfachkraft
Kita Rosenheimer Straße



02 VOM GROSSEN UND VOM KLEINEN HUNGER

Mahlzeiten in unseren Kitas

Hochwertige, ausgewogene und nachhaltige Kita-Verpflegung ist eine der Kernkompetenzen von INA.KINDER.GARTEN. In unseren Kitas bereiten wir täglich mehrere Mahlzeiten frisch vor Ort zu: Frühstück, Mittagessen, oftmals eine Nachmittagsmahlzeit und mancherorts auch ein Abendbrot. Zusammengestellt werden sie vollwertig auf Basis von Getreide, Obst, Gemüse und Milchprodukten.

FRÜHSTÜCK UND NACHMITTAGSMAHLZEIT

Auf ein ausgewogenes Frühstück als gesunden Start in den Tag legen wir großen Wert – genau wie auf eine vollwertige Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Beide setzen sich aus jeweils zwei bis drei Lebensmittelgruppen zusammen, beispielsweise Joghurt mit Obst oder belegtes Vollkornbrot mit Gemüse.

Dafür kaufen unsere Küchenprofis vielfältige Brot- und Brötchensorten ein oder backen diese sogar selbst, ganz überwiegend in Vollkornqualität und gerne mit Unterstützung der Kinder. Diese können ihr Brot dann nach Herzenslust belegen, zum Beispiel mit unterschiedlichen Sorten von Schnittkäse, Frischkäse oder Quark oder mit pflanzlichen Aufstrichen, die in der Kita oft selbst zubereitet werden.



„Wir backen regelmäßig mit den Kindern frisches Vollkornbrot. Wir finden es so toll, dass die Kinder großes Interesse an den einzelnen Zutaten haben, dass sie zum Beispiel auch mal rohe Dinkelkörner kosten. Und wir freuen uns immer, wenn wir dann von Fachkräften und Familien hören, dass das eine oder andere Kind seit dem gemeinsamen Backen am liebsten Vollkornbrot isst, obwohl es das vorher gar nicht mochte.“

Kerstin Weller und René Meißgeier
Küchenfachkräfte
Kita Flurweg

Steht den Kindern der Sinn nach Müsli oder Joghurt, bieten wir ihnen ungezuckerte Getreide- und Milchprodukte an und süßen nach Geschmack mit frischem Obst der Saison. Letzteres schneiden wir, ebenso wie das Gemüse für den Brotbelag, mit den Kindern zusammen kindgerecht klein – so lernen sie die Zubereitung und greifen häufiger zu. Als Getränke stehen Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees parat.

In den meisten Kitas planen die Küchenfachkräfte die Morgen- und Nachmittagsmahlzeiten selbst, besorgen die Lebensmittel und stellen diese bereit. In einigen Häusern geben die Eltern ihren Kindern hingegen Brotdosen für das gemeinsame Essen mit. Vor Ort übernehmen dann die pädagogischen Fachkräfte: Sie bereiten die Speisesituation mit den Kindern vor und begleiten sie währenddessen, von der Auswahl am Tisch oder Buffet bis zum Abräumen des Tellers. Ist das Frühstück als offenes Angebot gestaltet – das heißt, die Kinder essen nach ihrer jeweiligen Ankunft in der Kita – achten die Fachkräfte darauf, dass Tischgemeinschaften entstehen und alle in Ruhe genießen können.

Siehe Kapitel 7 zur pädagogischen Begleitung.

DIE VIELFALT DER BROTAUFSTRICHE

In der Broschüre „INA.KINDER.GARTEN is(s)t gut – das mögen wir aufs Brot“ haben wir viele Rezepte für selbst gemachte Brotaufstriche aus unseren Kitas zusammengetragen. Interessierten Familien gibt die Kitaleitung gerne ein Exemplar für zuhause mit.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE BROTBBOX VON ZUHAUSE

Natürlich liegt uns auch dann eine vollwertige und ausgewogene Ernährung am Herzen, wenn Frühstück oder Nachmittagsmahlzeit von den Familien zubereitet werden. Daher geben wir gerne Hinweise, wie die Brotboxen gemeinsam mit den Kindern befüllt werden können. Frisches Obst und Gemüse sowie lecker belegte Vollkornbrote sind dabei immer eine gute Wahl.

Unsere Empfehlungen für eine vollwertige und kindgerechte Zusammenstellung von Frühstück und Zwischenmahlzeiten haben wir in einem Flyer zusammengefasst, den die Kitaleitungen allen Familien zu Beginn der Eingewöhnung überreichen.

← Siehe den Flyer „Vollwertiger Genuss – Empfehlungen für Frühstück und Zwischenmahlzeiten“ von INA.KINDER.GARTEN.



MITTAGESSEN

Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen. →

Das Mittagessen ist die wichtigste Gemüsemahlzeit – auf dem Kita-Mittagstisch finden die Kinder daher täglich frisch gekochtes, vielfältiges Gemüse und bunte Salate. Dazu kombinieren unsere Küchenfachkräfte Getreide- oder Stärkebeilagen wie Vollkornnudeln, Bulgur, Couscous, Dinkel, Kartoffeln, Hirse oder Reis, Hülsenfrüchte sowie kleinere Mengen von Käse oder Milchprodukten.

Siehe den Abschnitt zu vegetarischer Verpflegung in Kapitel 6. →

Ob es dabei bleibt oder ob ergänzend Fisch sowie zusätzlich und seltener auch Fleisch angeboten wird, ist Geschmacks- und Überzeugungssache – schließlich gewinnt eine fleischfreie Ernährung für Gesundheit und Nachhaltigkeit zusehends an Bedeutung. Bei uns können sich daher Familien individuell für ihr Kind wie auch Kitateams tageweise oder generell zwischen pflanzlicher Kost mit Ei und Milch (ovo-lakto-vegetarisch), auch mit Fisch (pescetarisch) oder auch mit Fleisch entscheiden. In jedem Fall achten unsere Küchenprofis darauf, dass die Kriterien der DGE für eine ausgewogene Ernährung der Kinder gewissenhaft erfüllt sind und ihre Nährstoffversorgung gewährleistet ist.

Schmackhafte Desserts, selbst hergestellt und mit Obst gesüßt, oder frisches Stückobst als Nachtisch runden das Mittagessen gelegentlich ab. Wasser ist für diese Mahlzeit die geeignete Getränkebegleitung.

Siehe Kapitel 4 zur Speiseplanung. →

Neben den ernährungsphysiologischen Grundsätzen beeinflussen auch die Jahreszeit und die Familienkulturen die Mittagsmenüs in den Kitas. So entstehen in jedem Haus eigene, vollwertige Speisepläne mit einer individuellen Note.

Zubereitet wird das Mittagessen von unseren Köch:innen täglich frisch direkt vor Ort. Mit oftmals selbst angebauten Kräutern und wohldosierten Gewürzen kreieren sie kindgerechte und köstliche Speisen, die vom Topf zum Tisch nur wenige Minuten brauchen. Den Kindern bieten wir so das volle Aroma der Zutaten und eine sinnliche Qualität, die Appetit auch auf Neues macht.



AM BESTEN IMMER SELBST GEKOCHT

Die meisten Fertiggerichte sind für eine ausgewogene Ernährung kaum oder gar nicht geeignet. Sie enthalten zu viel Zucker, zu viel Salz, ungünstige oder zu viele Fette, künstliche Zusatzstoffe und vor allem kaum Gemüse oder andere frische Zutaten. Selbst hergestellte Speisen, wie wir sie bei INA.KINDER.GARTEN anbieten, sind in ihrer einfachen Zusammensetzung gesundheitlich und geschmacklich immer die bessere Option.

Ein Beispiel: Eine Brokkolicremesuppe aus unseren Kita-Küchen enthält in jedem Teller 80 bis 100 Gramm Brokkoli und daneben lediglich Kartoffeln, Wasser, Milch, etwas Sahne, Kräuter und Gewürze. Eine typische Tütensuppe hingegen enthält nur 4 Gramm Brokkoli und 2 Gramm Blumenkohl je Teller sowie etwas Kartoffeln, dafür aber Palmöl, Mehl, Stärke, Hefeextrakt, Eiweiß und verschiedene Zucker.

Der Verzicht auf Fertigprodukte und die frische Zubereitung sind daher bei uns Programm – und zwar auch pädagogisches, indem wir die Kinder gerne und regelmäßig ans Kochen heranzuführen.



Eigene Berechnung anhand von Beispielprodukten aus dem Supermarkt.

Siehe den Abschnitt zu unseren Kochprojekten in Kapitel 8.

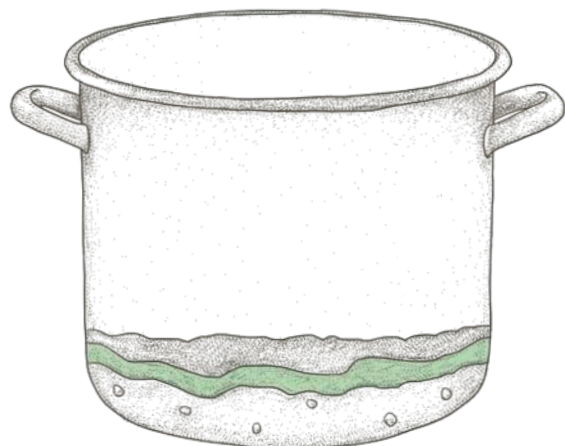
KEINESWEGS DASSELBE IN GRÜN: Gemüsemenge im Vergleich

ca. 80 bis 100 Gramm Gemüse in einem Teller Suppe



Brokkolicremesuppe aus unseren Kita-Küchen

ca. 6 Gramm Gemüse in einem Teller Suppe



Fertigsuppe aus dem Supermarkt

ABENDESSEN

Die Vielfalt der Berufswelt bringt vielfältige Arbeitszeitmodelle mit sich. Einige unserer Kitas bieten daher familienfreundliche Öffnungszeiten an: Dort ist es möglich, dass Kinder erst später am Tag gebracht werden und dementsprechend länger bleiben. Für diese Kinder bereiten wir auch ein Abendessen zu. Es besteht in der Regel aus einem Vollkornprodukt, einem Milchprodukt und frischem Gemüse oder Salat, deckt aber mindestens zwei Lebensmittelgruppen ab. Dazu reichen wir Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

ESSENSZEITEN UND ENERGIEHAUSHALT

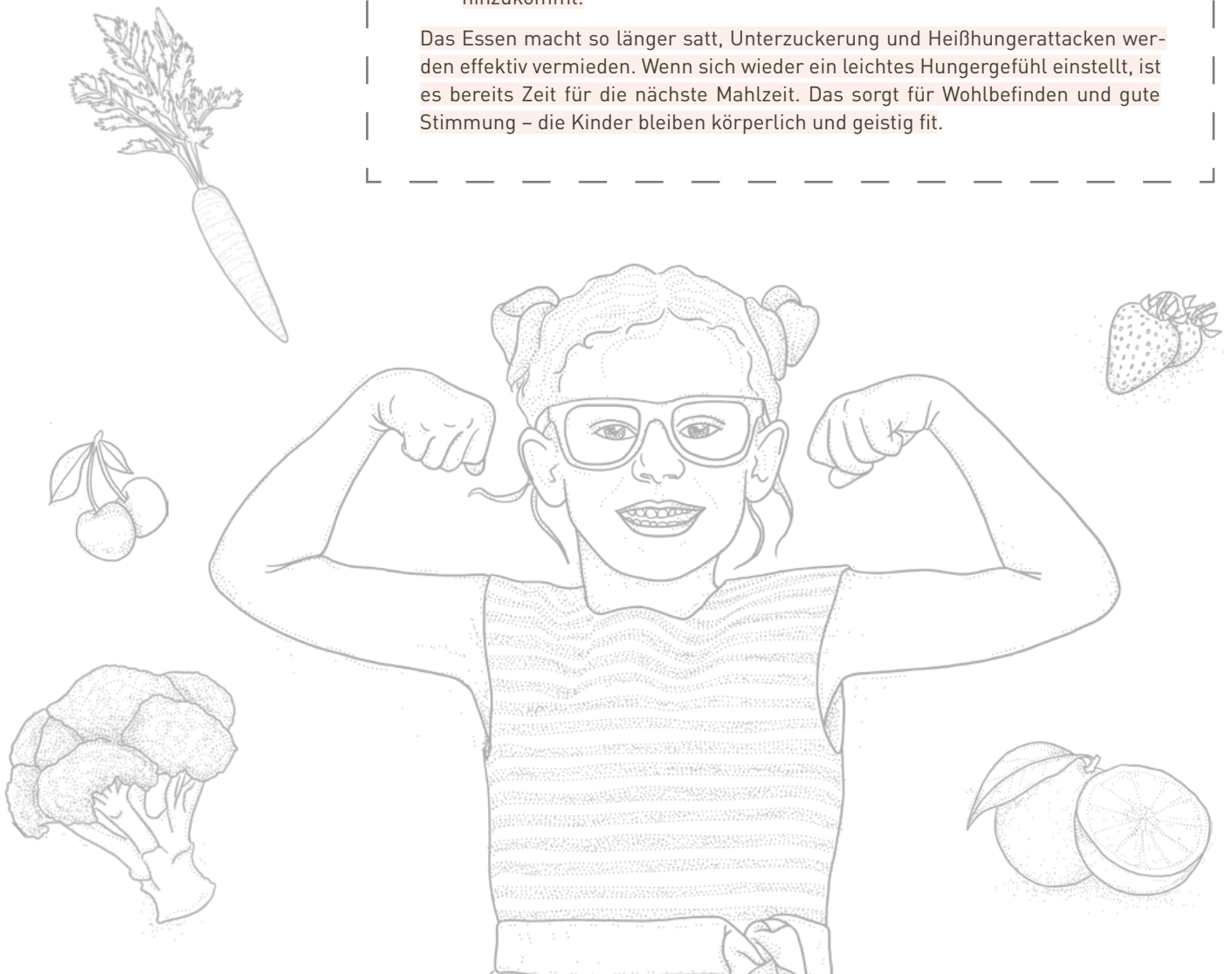
In unseren Kitas können Kinder – je nach Räumlichkeiten und Konzept – zu festen Essenszeiten oder flexibel innerhalb bestimmter Essenszeiträume an den Mahlzeiten teilnehmen. Dies wird von den pädagogischen und kulinarischen Teams sorgsam auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, gibt Struktur für den Tag und Sicherheit durch routinierte Abläufe.



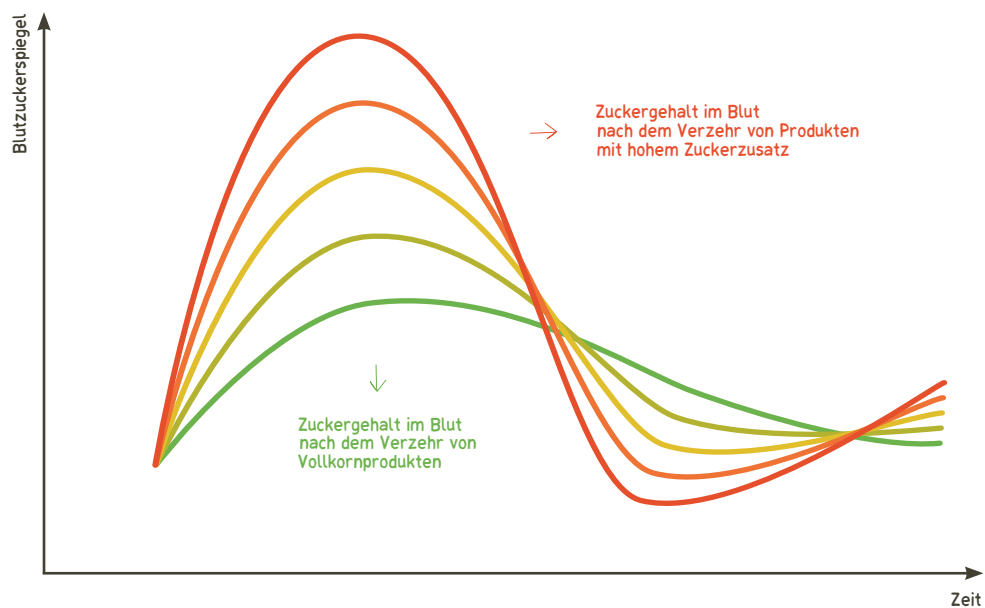
Die Zeitvorgaben erfüllen aber auch noch einen anderen wichtigen Zweck: Sie halten den Blutzuckerspiegel und damit den individuellen Energiehaushalt auf einem gesunden Niveau. Die regelmäßige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag – Frühstück, Mittagessen und Nachmittagsmahlzeit, dazwischen Essenspausen von je etwa zwei bis drei Stunden – sorgt in Kombination mit unserer vollwertigen Verpflegung dafür, dass

- Muskeln und Gehirn durch den hohen Ballaststoffgehalt beispielsweise von Vollkornprodukten gleichmäßig mit Zucker und Nährstoffen versorgt werden und
- Verdauungsvorgänge ihren Lauf nehmen können, ohne dass neuer Zucker hinzukommt.

Das Essen macht so länger satt, Unterzuckerung und Heißhungerattacken werden effektiv vermieden. Wenn sich wieder ein leichtes Hungergefühl einstellt, ist es bereits Zeit für die nächste Mahlzeit. Das sorgt für Wohlbefinden und gute Stimmung – die Kinder bleiben körperlich und geistig fit.



STURMFLUT ODER SANFTE WELLE: Zuckeraufnahme im Vergleich



Traubenzucker

↓
Zucker
schießt
ins Blut

Süßigkeiten und
Süßgetränke

↓
Zucker
strömt
ins Blut

Weißmehl-
produkte

↓
Zucker
fließt
ins Blut

Obst und
Gemüse

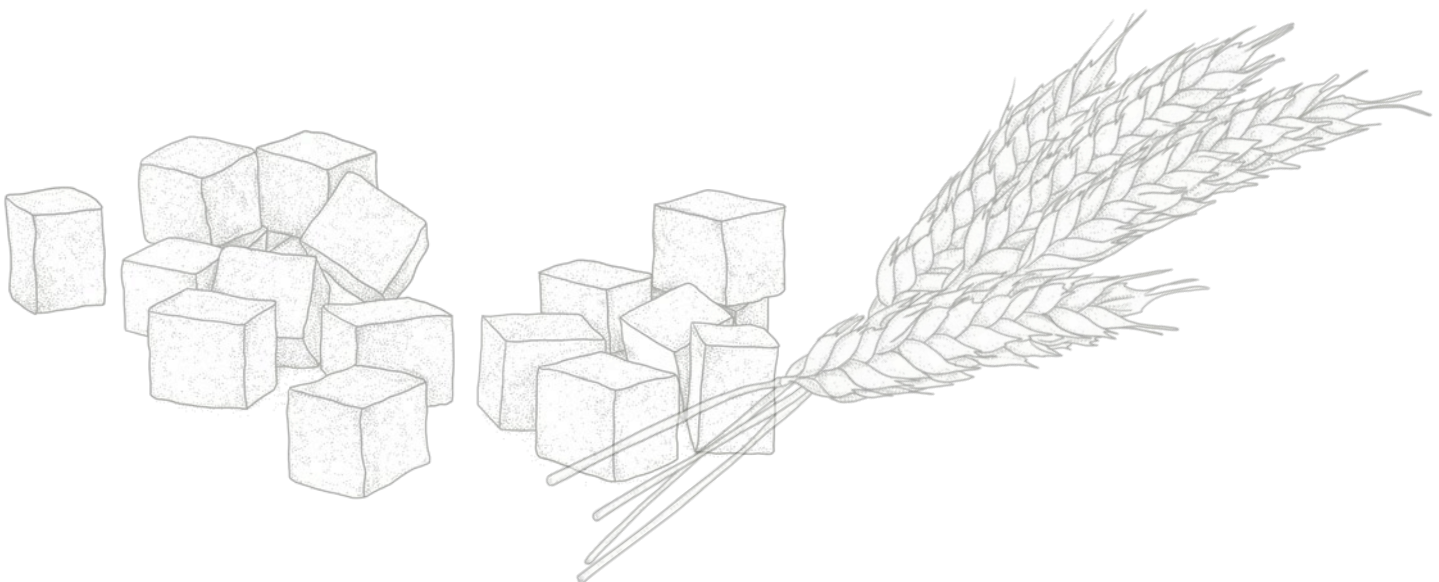
↓
Zucker
tropft
ins Blut

Vollkorn-
produkte

↓
Zucker
sickert
ins Blut

Die in der Nahrung enthaltenen Kohlenhydrate haben den größten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Je nachdem, welche Lebensmittel in welcher Menge und in welcher Kombination gegessen werden, steigt der Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark und schnell an. Durch die gezielte Zusammenstellung der Speisen lassen sich zu große Schwankungen des Blutzuckerspiegels, somit auch Unterzuckerung vermeiden.

stilisierte Darstellung



03 BUNT IST GESUND

Qualität bei der Lebensmittelauswahl

Frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, gering verarbeitete Milch- und Getreideprodukte – mehr braucht es kaum, um Kinder vollwertig zu versorgen. Nach diesem Grundsatz kaufen wir Lebensmittel für INA.KINDER.GARTEN ein und achten dabei insbesondere auf ökologische Erzeugung, regionale Herkunft, saisonale Ernte, geringe Verarbeitung und fairen Handel.



GEMÜSE UND OBST

Obst und Gemüse besorgen wir für alle Mahlzeiten reichlich, vielfältig und möglichst in Bio-Qualität. Dabei handeln wir nachhaltig: Unsere Küchenfachkräfte haben den Saisonkalender – und den hauseigenen Kita-Acker – immer im Blick und wissen, für welches Obst und Gemüse gerade Erntezeit ist. Dieses bestellen sie bevorzugt im regionalen Großhandel. Nicht nur ist dadurch der Transportweg kürzer, die Früchte können auch ausreifen, bevor sie verkauft werden, schmecken besser und bringen noch alle notwendigen Vitamine mit. Vitaminschonend ist dann selbstverständlich auch die Verarbeitung in unseren Küchen.

Nahezu alle Mahlzeiten bereiten unsere Küchenfachkräfte mit hohen Anteilen von Gemüse zu oder bringen es als Rohkost auf den Tisch. Süße Früchte, nach Geschmack und mit Augenmaß verwendet, machen Zuckerzusatz in unseren Nachspeisen so gut wie überflüssig. Frische Kräuter kultivieren wir in vielen Kitas direkt vor Ort und setzen sie gerne und regelmäßig ein.

Siehe Kapitel 8 zu unseren Ackerprojekten.

Siehe Kapitel 5 zu unseren professionellen Kita-Küchen.

Siehe Kapitel 10 zum Umgang mit Zucker.



Siehe den Abschnitt zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten in Kapitel 6.

Obst, Gemüse und Salat bestehen aus viel Wasser und enthalten trotz ihres großen Volumens wenig Energie – dafür ströten sie nur so vor Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse zählen als Schalenfrüchte ebenfalls in diese Kategorie. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte kann die Menge, die in die eigene Hand passt, eine Portion Obst am Tag ersetzen. Sofern es kein Kind allergiebedingt gefährdet, verwenden wir sie daher regelmäßig – ungesalzen und kindgerecht aufbereitet, etwa in gemahlener Form im Joghurt.

EINKAUF: PERSÖNLICH UND NACHHALTIG

Unsere Küchenfachkräfte sind stolz darauf zu wissen, woher das Gemüse kommt, das sie täglich frisch verarbeiten. Bei regelmäßigen Exkursionen zu Höfen und Betrieben lernen sie Produzent:innen und Händler:innen persönlich kennen – das ermöglicht den transparenten Austausch über Herkunft und Qualität und fördert eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Auch Nachhaltigkeit ist uns beim Einkauf besonders wichtig. Unsere Küchenprofis bevorzugen regionale Obst- und Gemüsearten der Saison, darunter sogenannte alte Sorten wie Kürbis, Topinambur, Pastinaken, gelbe Möhren, lila Kartoffeln, Mangold, Postelein, Steckrübe, Kohlrübe, Rote Bete, Weißkohl oder Teltower Rübchen. „Ugly fruits“, die nicht den gängigen „Schönheitsidealen“ der Supermärkte entsprechen, sonst aber vollkommen in Ordnung sind, kommen bei uns ebenfalls gerne in den Korb. Nicht zuletzt legen wir auf sparsame und umweltfreundliche Verpackungen großen Wert.



VOLLKORN-GETREIDEPRODUKTE

Mehl, Brot und Brötchen, Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous und andere Getreideprodukte bieten wir ganz überwiegend als Vollkornvariante an und machen die Kinder mit dem etwas herberen Geschmack vertraut. Auch Müsli und Cornflakes gibt es bei uns nur ungezuckert – dies ist wichtig für eine vollwertige Zusammenstellung des Frühstücks. Mit frischem oder getrocknetem Obst, Saaten oder Nüssen schmeckt es trotzdem süß.



Vollkornprodukte sind dabei regelrechte „Luxuslebensmittel“: Im Vergleich zu Produkten aus Weißmehl enthalten sie ein Vielfaches an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen. Denn für sie wird nicht nur der Stärkekörper des geschälten Korns gemahlen, sondern das ganze Korn mit all seinen wertvollen Bestandteilen.

Übrigens: Vollkornprodukte müssen wie Gemüserohkost länger gekaut werden, bevor sie weich genug zum Schlucken sind. Für Kinder ist das sehr von Vorteil, denn eine kräftige Mund- und Kiefermuskulatur ist die Voraussetzung für klares Sprechen.



HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen sind im Trend und finden auch in unseren Kita-Küchen vielfältige Verwendung, etwa als Suppe, Brotaufstrich, Bratling oder schlicht als Beilage. Dabei achten wir darauf, dass sie durchgegart und dadurch gut verträglich sind. Kinder unter drei Jahren führen wir mit kleinen Portionen schrittweise an Hülsenfrüchte heran.

Unter den pflanzlichen Lebensmitteln haben Hülsenfrüchte den größten Proteingehalt und liefern zudem viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, wodurch sie langfristig sättigen. Andere Proteine aus Milch, Getreide oder Kartoffeln oder auch eine Gemüseportion können sie hervorragend ergänzen, wenn sie damit in einer Mahlzeit kombiniert werden.



Ein regelrechtes Comeback erleben Hülsenfrüchte als ernährungsphysiologisch vorteilhafte und ökologisch nachhaltige Alternative zum Fleisch – bei uns beispielsweise als beliebte vegetarische Linsenbolognese mit Tomaten. Wichtig ist dabei, dass sie nur wenig verarbeitet sind. Soja – ebenfalls eine Hülsenfrucht, die oft in Fleischersatz verwendet wird – bieten wir daher etwa nur in Form von Bio-Bohnen oder Bio-Tofu an. Stärker verarbeitete Sojaprodukte wie „Schnitzel“ oder „Nuggets“ stehen nicht auf unserem Speiseplan.

← Siehe den Abschnitt zu vegetarischer Verpflegung in Kapitel 6.



FLEISCH, FISCH UND EIER

Eier und Fleisch kaufen wir ausschließlich in Bio-Qualität. Fleisch beziehen wir aus der Region, soweit möglich; Fisch erhalten wir vom Großhändler aus nicht überfischten Beständen oder aus nachhaltiger Fischzucht. Letzteres lassen wir uns durch entsprechende Zertifikate oder vom Anbieter selbst bestätigen.

Fisch bieten wir jede Woche, Fleisch maximal einmal wöchentlich an und folgen damit dem DGE-Qualitätsstandard – die Kinder werden so ausreichend mit Nährstoffen versorgt, der ökologische Fußabdruck der Kita-Verpflegung fällt jedoch deutlich kleiner aus. Selbstverständlich besteht in unseren Kitas auch die Möglichkeit einer ovo-lakto-vegetarischen oder pescetarischen Ernährung, also pflanzlich mit Ei und Milch oder zusätzlich mit Fisch.

← Siehe den Abschnitt zu vegetarischer Verpflegung in Kapitel 6.

Die in unseren Küchen zubereiteten Fleischspeisen bestehen zu mindestens 50 % aus fettarmem Muskelfleisch. Helles Geflügelfleisch bevorzugen wir gegenüber rotem Fleisch vom Rind, Schwein oder Lamm. Wenn es religiöse Aspekte erfordern, kommt kein Schweinefleisch auf den Tisch. Auf Wurstprodukte verzichten wir in unserer Verpflegung ganz, wegen des hohen Gehaltes an Salz, Zusatzstoffen und tierischen Fetten.

„Das Fleisch, das wir geliefert bekommen, ist von der Qualität her das beste, das ich bisher verarbeiten durfte.“

Florian Jakobi
Küchenfachkraft
Kita Frankenstraße

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Bei Molkereiprodukten achten wir besonders auf einen geringen Verarbeitungsgrad und auf den Fettgehalt. Dem DGE-Standard für Kitas entsprechend bieten wir Trinkmilch und Joghurt nur mit 1,5 % bis 3,8 % Fett an, Quarkprodukte mit maximal 5 % und Schnittkäse mit höchstens 30 % Fett absolut.

Milchprodukte liefern dem Körper wertvolles Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie enthalten von Natur aus nur etwas Milchzucker, jedoch keinen Haushaltszucker oder andere Zusätze. So soll es bei uns auch bleiben – deshalb stellen wir beispielsweise unsere Frucht-Milchspeisen mit frischem Obst als Süßungsmittel selbst her und verzichten auf künstliche Aromen und Farbstoffe.



Übrigens: Pflanzliche Milchersatzprodukte wie Hafer-, Reis-, Mandel- oder Sojadrinks verwenden wir nur selten, da diese eine andere Nährstoffzusammensetzung als Kuhmilch aufweisen und sie damit nicht ersetzen können. Ungünstig zu bewerten ist auch der teilweise hohe Kohlenhydrat- bzw. Zuckergehalt. Lediglich bei der Zubereitung von Sonderessen für einzelne Kinder mit Allergien und Unverträglichkeiten greifen wir gezielt darauf zurück.



FETTE UND ÖLE

Studien zufolge sind pflanzliche Öle und ungesättigte Fettsäuren, beispielsweise aus Raps, Oliven oder Nüssen, für ein gesundes Aufwachsen sehr wichtig. In unseren Kita-Küchen setzen wir Fette und Öle daher ganz bewusst ein. Für Salate nutzen wir vorwiegend hochwertige kaltgepresste Öle, zum Kochen und Braten ein temperaturstables Rapsöl. Den Anteil tierischer Fette wie Sahne und Butter reduzieren wir auf minimale Mengen zur gelegentlichen geschmacklichen Abrundung. Ungünstige, chemisch veränderte sogenannte Transfette, die sich in Margarinen, Fertigprodukten und Dressings finden können, meiden wir grundsätzlich, ebenso wie Palmöl und konventionelles Kokosfett.





GETRÄNKE: IMMER WIEDER WASSER

Wasser ist Lebenselixier und ein optimales Getränk, das wir zu jeder Mahlzeit reichen – neben ungesüßten Bio-Kräuter- und Früchtetees. Dabei setzen wir auf das klimafreundlich frei Haus gelieferte Leitungswasser, dessen hervorragende Qualität wir regelmäßig durch externe Labore überprüfen lassen. Gelegentlich bringen wir, beispielsweise mit Kräutern oder Zitronenscheiben, etwas Farbe in die Wasserkaraffen, wodurch die Kinder noch häufiger zugreifen. Fruchtsäfte, Limonaden oder andere Getränke mit hohem Zuckergehalt bieten wir grundsätzlich nicht an.

Wasser und Tee stehen den Kindern jederzeit zur Verfügung, selbstverständlich auch zwischen den Mahlzeiten. Wenn sie Durst haben, bedienen sie sich selbst – kleine Glaskaraffen ermöglichen dies auch den jüngsten Kindern. Als Trinkgefäße bevorzugen wir Gläser und Becher, Flaschen mit Saugaufsatz verwenden wir nur in der Eingewöhnung. Die pädagogischen Fachkräfte behalten die Kinder beim Trinken im Blick und unterstützen sie nach Bedarf.





04 UND WAS GIBT'S HEUTE?

Nachhaltige Speiseplanung mit Weitblick

Vollwertige und abwechslungsreiche Speiseplanung ist eine Kunst für sich – die Küchenfachkräfte bei INA.KINDER.GARTEN beherrschen sie meisterhaft. Vorausschauend und anhand nachhaltiger Grundsätze kreieren sie Woche um Woche individuelle Menüs für jede Kita. Das Ergebnis: DGE-zertifizierte Mittagsverpflegung, die sich schmecken lassen kann.

Siehe Kapitel 5 zu unseren professionellen Kita-Küchen.

Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen.

Siehe Kapitel 9 zum Dialog mit den Familien.

ABWECHSLUNG MIT GENUSS, VERSTAND UND PERSÖNLICHER NOTE

Alle Speisen und Gerichte, die unsere Küchenfachkräfte täglich frisch in den Kitas kochen, entwickeln und planen sie auch selbst. Dabei achten sie auf eine ausgewogene, vielfältig bunte und saisonale Zusammenstellung der Lebensmittel. Grundlage ist unser fachlich ausgereiftes Ernährungskonzept. Dieses wiederum basiert auf dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas und integriert zahlreiche weitere wissenschaftliche Erkenntnisse.

Bei der Speiseplanung ist uns wichtig, alle Kinder altersentsprechend zu beteiligen und ihre Wünsche aufzunehmen – denn wer mitbestimmen kann, freut sich nochmal extra auf das Essen, das sehen wir täglich in der Praxis. Teilhabe erleben die Kinder auch nach der Mahlzeit, wenn sie die Gerichte im persönlichen Dialog mit den Küchenfachkräften oder in kindgerechter Form bewerten können, beispielsweise mit verschiedenfarbigen Murmeln.

Am Herzen liegt uns darüber hinaus, Familienrezepte sowie – nach Absprache und Machbarkeit – kulturelle oder religiöse Essgewohnheiten in die Speiseplanung zu integrieren. So entsteht an jedem unserer Standorte ein individuelles, partizipatives Kita-Menü.

SPEISEPLAN KW 3 (15.01.-21.01.2024) MITTAGESSEN		
	MITTAGESSEN *	ANMERKUNGEN
MO	Radieschen - Rohkost Vollkornnudeln ^{a1} an einer Spinat - Frischkäse - Sauce ⁹ (Blattspinat, Milch, Frischkäse) mit gedünsteter Rote Beete Apfel	<i>Alternative ohne Milchprodukte</i> Spinat - Sauce (Blattspinat, Zwiebeln, Kokosmilch)
DI	Rote Beete - Rohkost Vollkornreis an einem "Fisch - Curry" nach thailändischer Art ^d (Lachsfilet, Möhren, Lauchzwiebeln) mit Kokosmilch und geröstetem Sesam ¹ dazu grüne Bohnen	<i>Alternative ohne Fisch</i> Linsen - Curry (Rote Linsen, Möhren, Lauchzwiebeln)
MI	Kartoffel - Gnocchi ^{a1,a5} (Kartoffeln, Dinkelvollkorn Grieß, Weizenvollkornmehl) an einer Champignon - Sauce ⁹ (Champignons, Zwiebeln, Milch) und gebackenem Hokkaido - Kürbis (Zimt, Kurkuma-Gewürz, Meersalz)	<i>Alternative ohne Milchprodukte</i> Champignon - Sauce (Champignons, Zwiebeln, Kokosmilch)
DO	Rotkohl - Salat (Rotkohl, Apfel, Rapsöl) "Bohnen - Ragout" (Weiße Bohnen, Möhren, Tomaten) mit "orientalischem Couscous " ^{a5} (Sultaninen, Pinienkerne, Kurkuma-Gewürz) dazu Naturjoghurt ⁹	<i>Alternative ohne Milchprodukte</i> Hafer - Dip ^{a4} (Haferflocken, Wasser, Rapsöl)
FR	"Bouillon de poule" Hühnerbrühe nach französischer Art ¹ (Hähnchenbrustfilet, Möhren, Lauch) mit Muschelnudeln ^{a1} und gebackenem Baguette - Brot ^{a5} (Dinkelvollkornmehl, Hefe, Wasser) Clementinen	<i>Alternative ohne Fleisch</i> "Bouillon de légumes" Gemüsebrühe nach französischer Art ¹ (Markerbsen, Möhren, Lauch)

* Unser Speiseplan für das Mittagessen entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit dem FITKID-Logo und dem Logo für nachhaltige Verpflegung ausgezeichnet.



SPEISEPLANUNG FÜR DAS MITTAGESSEN

- täglich Stärkebeilagen wie Vollkorn-Getreideprodukte, Pseudogetreide oder Reis, davon mindestens einmal wöchentlich Kartoffeln
- täglich Gemüse, mindestens zweimal pro Woche in Form eines Rohkosttellers oder eines Salats
- mindestens einmal wöchentlich Hülsenfrüchte als Gemüseportion oder Stärkebeilage
- mindestens zweimal wöchentlich frisches, rohes Obst, Nüsse und/oder Ölsaaten
- mindestens zweimal wöchentlich Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Speisequark, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch
- mindestens einmal wöchentlich Fisch aus nachhaltigem Fang, davon jedes zweite Mal eine fettreiche Sorte (z.B. Lachs, Makrele, Hering, Forelle) – entfällt im vegetarischen Speiseplan
- maximal einmal wöchentlich Fleisch, von jeweils wechselnden Tieren und stets in Bio-Qualität – entfällt im vegetarischen Speiseplan
- maximal jede zweite Woche frittierte oder panierte Produkte
- Die Häufigkeit von Fleisch und Fisch im Speiseplan steht im Einklang mit den Empfehlungen der DGE. Gibt es neben einem Fleisch- oder Fischgericht auch eine vegetarische Alternative, vermerken wir dies auf dem Speiseplan für Kinder und Familien.

← Siehe den Abschnitt zu vegetarischer Verpflegung in Kapitel 6.

← Siehe die Infoboxen in diesem Kapitel sowie Kapitel 9 zum Dialog mit den Familien.

SPEISEPLANUNG FÜR FRÜHSTÜCK UND NACHMITTAGSMAHLZEIT

- täglich Vollkornprodukte
- täglich rohes Gemüse und/oder Salat
- täglich rohes Obst, Nüsse und/oder Ölsaaten
- täglich Milch- und Milchprodukte

Als Getränk gibt es zu jeder Zeit Wasser sowie zum Frühstück und zur Nachmittagszeit auch ungesüßten Tee.

← Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen.

„Es ist schön zu erleben, dass selbst in großen Kitas mit mehr als 150 Kindern jeden Tag frisch gekocht werden kann, ganz ohne hochverarbeitete Fertigprodukte.“

Florian Jacobi
Küchenfachkraft
Kita Frankenstraße

Siehe Kapitel 8 zu unseren Ackerprojekten.

KINDERSPEISEPLÄNE

Für tägliche Bildung und Gesprächsanlässe sorgt der Kinderspeiseplan, den jede unserer Kitas mit Liebe zum Detail gestaltet. Auf Augenhöhe und an zentraler Stelle präsentiert er die Lebensmittel, die am Tag verarbeitet werden, frisch oder als Abbildung. So können die Kinder ihre Familien etwa mit neuem Wissen über das gezeigte Gemüse beeindrucken oder sich darauf freuen, dass es bald ein Lieblingsessen gibt.



VORAUSSCHAUEND PLANEN ...



Bei der Verpflegung denken wir besonders langfristig und nachhaltig: Jede Kita erstellt ihre Speisepläne in einem festgelegten Sechs-Wochen-Turnus, in dem sich auch die aktuelle Saison widerspiegelt. Das hilft, Vorräte und Kosten vorausschauend zu kalkulieren, zum Beispiel, wenn manche Produkte nur in Großmengen erhältlich sind. Vor allem aber sorgt es für Abwechslung – denn innerhalb eines Sechs-Wochen-Zyklus wiederholen sich dieselben Speisen nicht.

... MIT GANZ VIEL WEITBLICK

Darüber hinaus orientieren wir uns bei der Speiseplanung auch an der sogenannten Planetary Health Diet. Diesem wissenschaftlichen Konzept zufolge ist es möglich, eine künftige Weltbevölkerung von bis zu zehn Milliarden Menschen ausreichend und gesund zu ernähren – und gleichzeitig unseren Planeten „gesund“ zu halten, indem wir nachhaltig mit seinen Ressourcen umgehen.

Voraussetzung ist allerdings, dass die heutige Weltbevölkerung ihre Ernährungsweise – englisch „Diet“ – schrittweise nachhaltiger gestaltet. Unter anderem müsste jede:r Einzelne den Verzehr von Fleisch, Fisch und auch Zucker auf ein Minimum reduzieren, den von Hülsenfrüchten und Nüssen hingegen erhöhen. Gemüse, Obst und Vollkornprodukte bilden dabei auch weiterhin die Basis für ausgewogene Mahlzeiten.

Zwar ist die Planetary Health Diet noch nicht ohne Weiteres für jeden Menschen in jeder Weltregion umsetzbar – zumal sie auch globale, grundlegende Veränderungen der Landwirtschaft erforderlich macht. Doch gibt die Wissenschaft mit ihr die Richtung vor, in die sich unsere Essgewohnheiten langfristig entwickeln sollten. Die gute Nachricht ist: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht mit ihren Empfehlungen weitgehend in dieselbe Richtung – und somit auch das Ernährungskonzept von INA.KINDER.GARTEN. Die Kinder in unseren Kitas und auch viele Familien zuhause essen also heute schon gesund, nachhaltig und zukunftsweisend.

DIGITALER SPEISEPLAN

Um ihnen die fundierte und vielfältige Speiseplanung zu erleichtern, haben wir für unsere Küchenfachkräfte eine spezielle Software entwickeln lassen. Diese ermöglicht die detailgenaue Planung jeder einzelnen Mahlzeit, eine Rückschau ins Archiv der vergangenen Monate und zur Inspiration sogar einen Blick auf die aktuellen Pläne der anderen Kitas. Den fertigen Wochenplan können die Küchenfachkräfte dann zum Aushang in der Kita drucken sowie für Familien online stellen – inklusive Kennzeichnung der Allergene und Zusatzstoffe.

Für kulinarische Inspiration, aber auch zum Nachkochen von Lieblingsgerichten aus der Kita veröffentlichen wir online außerdem regelmäßig Rezepte aus unseren Küchen.

← Siehe Kapitel 6 zu besonderen Bedürfnissen.

← Siehe die Rezeptrubrik im Blog auf der INA.KINDER.GARTEN-Website.



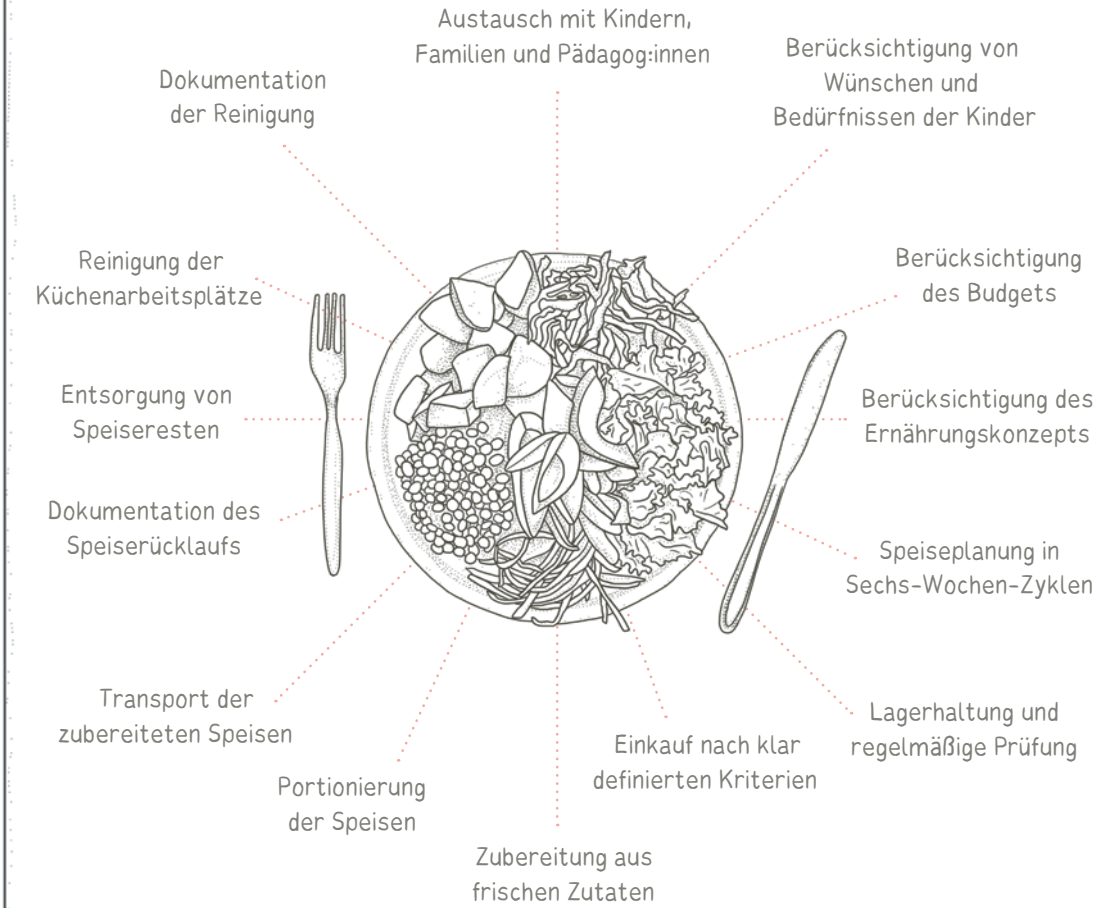
05 DA, WO'S DAMPFT UND DUFTET

Professionelle Arbeit in unseren Kita-Küchen

Qualitativ hochwertige Kita-Verpflegung erfordert echtes Handwerk und Profis in der Küche. Bei INA.KINDER.GARTEN gibt's das in jeder Kita: Wir sind stolz auf unsere qualifizierten Fachkräfte, auf unsere regelmäßigen Fortbildungen, auf die moderne Ausstattung unserer Küchen und auf unsere verlässlichen Arbeitsprozesse.



ALLTAG UNSERER KÜCHENFACHKRÄFTE: Rund um den Teller viel zu tun



ZUBEREITUNG: SCHONEND UND NÄHRSTOFFREICH

Jeder Tag in unseren Kita-Küchen beginnt mit Schälen, Schneiden und Brodeln. Denn frisch gekocht schmeckt's nicht nur besser: Durch schonendes und zeitversetztes Garen vor allem von Gemüse erhalten unsere Köch:innen auch den hohen Nährwert der Speisen. Anschließend sorgen sie dafür, dass die Warmhalte- und Transportzeit bis zur Essensausgabe so gering wie möglich bleibt. Duftend und dampfend kommt das Essen bei den Kindern auf den Teller – das macht Appetit und weckt Interesse für Neues.



„Unsere Leitung vertraut auf unser Wissen, unser Können und unsere Weitsicht. Wir finden es toll, dass sie uns in alle ernährungsrelevanten Themen und Entscheidungen miteinbezieht. Die Wertschätzung von Team und Leitung spüren wir jeden Tag aufs Neue.“

Kerstin Weller und René Meißgeier
Küchenfachkräfte
Kita Flurweg

„Ich arbeite seit über 15 Jahren in der Rosenheimer Straße, und das sehr gerne. Wichtig finde ich, dass ich regelmäßig an Dienstbesprechungen teilnehmen kann. Auch dadurch haben wir einen sehr guten kollegialen Kontakt und Austausch im Team. Probleme werden angepackt und Lösungen gemeinsam gefunden, so dass sich alle damit identifizieren können.“

Doreen Stelter
Küchenfachkraft
Kita Rosenheimer Straße

FÜR ALLE FÄLLE VORGESORGT

Ist in Urlaubszeiten, bei hohem Krankenstand oder wegen einer Baumaßnahme kein frisches Kochen in einer Kita möglich, wird diese vorübergehend mit Essen beliefert, meist durch eine unserer anderen Küchen. Kann auch dies nicht eingerichtet werden, beauftragen wir externe Caterer, die wir anhand unserer hohen Qualitätsansprüche sorgfältig auswählen und prüfen. Die entsprechenden Prozesse planen wir so nahtlos wie möglich im Voraus und halten als zusätzliche Sicherheit in jeder Kita einen individuellen Notfallplan für Vertretungskräfte bereit.



LAGERUNG UND RÜCKLAUF: VORAUSSCHAUEND UND REALISTISCH

Frischware und kurze Lagerzeiten haben bei uns Priorität – haltbar gemachte oder tiefgekühlte Lebensmittel nutzen wir nur äußerst selten. Die dafür notwendige präzise Mengenkalkulation erledigen unsere Küchenprofis mit Hilfe ihrer digitalen Sechs-Wochen-Speisepläne und dank ihrer langjährigen Erfahrung im Nu.

Siehe die Infobox
in Kapitel 4.

Zubereitete Speisen, welche die Küche noch nicht verlassen haben, werden hygienisch verschlossen aufbewahrt und so schnell wie möglich aufgebraucht. Generell versuchen wir aber, Überproduktion zu vermeiden. Dafür bringen Pädagog:innen und Kinder nach dem Essen alle Speisereste gemeinsam zurück in die Küche. Die dortigen Fachkräfte erfassen deren Mengen und passen die nächste Bestellung entsprechend an.



REINIGUNG: GEWISSENHAFT UND UMWELTSCHONEND

In den umfassenden Hygienekonzepten für unsere Kitas sind auch alle Küchenabläufe geregelt – von der Lagerung über die Temperaturmessung beim Garen und die zügige Speisenausgabe bis zur umweltfreundlichen und hochhygienischen Reinigung und schließlich Dokumentation. Unsere Küchenfachkräfte kennen die gute Hygienepaxis und nehmen regelmäßig an Schulungen teil, um sich auf dem aktuellen Stand zu halten.

ERNÄHRUNGSBILDUNG: IMMER IM TEAM

Gute Ernährungsbildung in der Kita gelingt durch verlässliche, vertrauensvolle Zusammenarbeit. Kitaleitung, pädagogische Fachkräfte und Küchenprofis bilden hierfür ein Ernährungsteam, dessen Kompetenzen sich ergänzen. Regelmäßig tauschen sie sich – in den meisten Kitas im Format einer Ernährungs-AG – zu vielfältigen Themen aus, unter anderem zum Anbau von Gemüse, zu den Zeitfenstern für Mahlzeiten, zu aktuellen Bedürfnissen der Kinder, zu Möglichkeiten der Beteiligung und zu ernährungsbezogenen Projekten, zu Festen, Feiern und Ausflügen oder zum Dialog mit den Familien.

Siehe Kapitel 8 zu unseren
Ackerprojekten.

Siehe Kapitel 6 zu besonderen
Bedürfnissen.

Siehe Kapitel 9 zum
Dialog mit den Familien.

Mit jenen und mit den Kindern kommen die Küchenfachkräfte darüber hinaus bei gemeinsamen Kochgelegenheiten, über den Wochenspeiseplan oder durch den Austausch von Rezepten ins Gespräch. In einigen Kitas können Kinder auch einen Küchenführerschein machen. Dazu lernen sie auf kindgerechte Weise die Hygieneregeln für die Küchenpraxis kennen.

FORTBILDUNG: REGELMÄSSIG, INTERDISZIPLINÄR

Unsere Küchenfachkräfte schätzen neben der Praxis beim Kochen auch die Theorie – denn fachliches Know-how und gute Dokumentation sichern die Speisenherstellung auf hohem Niveau. Die Kompetenzen, die sie bereits zu uns mitbringen, ergänzen und erweitern wir durch regelmäßige fachliche Fortbildungen, professionell konzipiert und durchgeführt von der Referentin Ernährung und Gesundheitsförderung beim Träger. Viele dieser Fortbildungen finden berufsgruppenübergreifend statt und beziehen auch Pädagog:innen und Leitungskräfte mit ein – so haben alle Beteiligten ein gemeinsames Verständnis. Besonders beliebt sind dabei gemeinsame Kochaktionen, die Theorie und Praxis genussvoll verbinden.

← Siehe Kapitel 11 zur Qualitätssicherung.

Kitaübergreifend tauschen sich die Küchenfachkräfte außerdem mehrmals im Jahr beim „digitalen Küchentreff“ per Videokonferenz aus sowie durch gelegentliche Hospitationen.

„Bei uns gibt es jeden Freitag eine Küchen-AG, in der die Kinder gemeinsam mit mir etwas zubereiten und es dann in ihrer Gruppe verteilen. Dabei beantworte ich ihnen gerne ihre vielfältigen Fragen. Auch wenn wir uns außerhalb der Küche in der Kita sehen, zeigen sie großes Interesse an meiner Arbeit.“

Katrin Kasper
Küchenfachkraft
Kita Grüntaler Straße

KITA-KÜCHEN AUF DEM STAND DER TECHNIK

In unseren Küchen nutzen wir moderne, energiesparende Technik und ersetzen – spätestens bei einer Renovierung – alte Geräte durch hochwertige neue. Immer mehr Kitas verfügen beispielsweise über Multifunktionskochgeräte, die nicht nur das Kochen, Dünsten und Braten von Speisen ermöglichen, sondern auch das schnelle und dabei schonende Erhitzen für eine Zubereitung à la minute, also genau pünktlich zum Servieren. Dabei zeichnen sie sich durch eine präzise Temperaturkontrolle und vergleichsweise geringen Stromverbrauch aus. Dass alle unsere Einrichtungen – und mit ihnen die Küchen – mit Ökostrom versorgt werden, ist für uns selbstverständlich.



06 ALLE ESSEN MIT

Besonderen Bedürfnissen gerecht werden

Alle Kinder sind gleich – jedes Kind isst besonders. Die individuellen gesundheitlichen, religiösen und kulturellen Ernährungsbedürfnisse in unseren Kitas nehmen wir ernst und integrieren sie sachgerecht und sensibel in den Alltag. Denn bei INA.KINDER.GARTEN sitzen alle gemeinsam am Tisch.



VERSORGUNG VON SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Die Ernährungsbedürfnisse, -gewohnheiten und -kompetenzen eines Kindes entwickeln sich während der ersten Lebensjahre besonders dynamisch. Den aktuellen Entwicklungsstand jedes Kindes besprechen wir im Aufnahmegespräch und während der Eingewöhnungszeit mit den Familien und passen die Versorgung individuell an.

Bei Neugeborenen besteht diese zunächst aus Milchnahrung – ob natürlich oder eigens zubereitet, ist eine individuelle Entscheidung, die wir selbstverständlich respektieren. Unabhängig davon ist uns die Förderung des Stillens wichtig, schon allein, weil gestillte Kinder durch die Muttermilch eine Art natürlichen Immunschutz erhalten. Die Annahme, Lagerung und Zubereitung von Flaschen mit abgepumpter Muttermilch besprechen wir persönlich mit den Familien und bieten bei Bedarf unterstützende Informationen an.

Ab dem fünften, spätestens aber mit dem siebten Monat beginnt die Gabe von B(r)eikostnahrung. In der Zeit der Eingewöhnung kann es übergangsweise sinnvoll sein, den Kindern ihre gewohnten Babybreie von Zuhause anzubieten, bis sie sich in der Kita wohl und sicher fühlen. Danach kochen unsere Küchenfachkräfte den Brei frisch und fachgerecht. Jetzt bieten wir zu jeder Mahlzeit auch Wasser an, zunächst noch mit Trinklernbechern.



Siehe Kapitel 7 zur pädagogischen Begleitung.



Ab dem zehnten Lebensmonat beginnt der Übergang zur Familienkost. Nun können die Kinder ihre Nahrung bald mit dem Gaumen oder mit den Zähnen zerkleinern. Sobald dies der Fall ist, pürieren wir Gemüse nicht mehr, sondern servieren es weich und „stückig“; Getreidebreie gehen in Brotmahlzeiten über. Die Kinder beginnen, sich selbst zu bedienen und ihre Portionsmengen selbst zu bestimmen – die pädagogischen Fachkräfte unterstützen sie dabei und erkennen mit geschultem Blick, wann ein Kind satt ist. Nach und nach lernen die Kinder auch, mit einem Löffel oder einer Gabel umzugehen, und bekommen die Möglichkeit, die Trinklernbecher langsam gegen Gläser einzutauschen. Jedes Kind darf sich dabei in seinem Tempo entwickeln.

Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen.



Gegen Ende des ersten Lebensjahres zeigen Kinder in der Regel Neugier und Lust auf feste Nahrung und können schrittweise an die normale Kita-Verpflegung herangeführt werden. Dabei achten wir darauf, dass sie keinen Zugang zu Lebensmitteln erhalten, an denen sie sich verschlucken können, etwa Haselnüsse oder grobe harte Gemüserohkost. Schwer verdauliche und blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Knoblauch und Zwiebeln werden im ersten und zweiten Lebensjahr nur in kleinen Mengen eingeführt, Hülsenfrüchte sind stets weich gekocht in den Schüsseln zu finden. Insgesamt orientieren wir uns bei der Verpflegung von Kleinkindern an den Empfehlungen der DGE und des Netzwerks Junge Familie.

VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG

Eine vegetarische Lebensweise ist auch für Kinder zu empfehlen – sagt nicht nur die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Bei INA.KINDER.GARTEN sind wir schon lange davon überzeugt und stellen unsere Kita-Kost überwiegend aus pflanzlichen Speisen zusammen, hinzu kommen Milchprodukte und Ei. Eine solche ovo-lakto-vegetarische Verpflegung ist bereits geeignet, Kinder ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Wir ergänzen sie zu einem vollwertigen Angebot, indem wir in der Regel jeweils einmal wöchentlich Fisch sowie Bio-Fleisch reichen. Die Entscheidung für vegetarische Kost sowie gegen Fleisch von bestimmten Tierarten und/oder Fisch kann dabei individuell – auf Wunsch der Eltern und/oder ihrer Kinder – oder grundsätzlich im Kita-Team getroffen werden.

Eine vegane Ernährung, die meist aus Tierwohl- und Klimaschutzgründen erwogen und immer häufiger nachgefragt wird, können wir jedoch – auch unter Bezugnahme auf die Position der DGE – bis auf Weiteres nicht anbieten. Das ausgewogene Nährstoffangebot, zu dem wir als Kita-Träger verpflichtet sind, könnten wir nach derzeitigem Kenntnisstand bei rein veganer Kost nicht sicher zusagen und müssten daher Ergänzungspräparate einsetzen, insbesondere für das wichtige Vitamin B12 und/oder für Jod.

Mit Zusätzen versetzte Fleischersatzprodukte sind ebenfalls keine geeignete Lösung. Im Gegenteil: Manche der veganen „Schnitzel“, „Würste“ oder „Nuggets“ sind sogar bedenklich. Als sehr stark verarbeitete Erzeugnisse aus texturiertem Getreide- oder Hülsenfruchteiwweiß fallen sie häufig durch die Beigabe von Geschmacksverstärkern, Stabilisatoren und zu viel Salz und Zucker aus und haben mit den ursprünglichen Lebensmitteln nicht mehr viel gemein. Unter anderem aufgrund des oft hohen Zuckergehalts lässt sich auch der Konsum von Milchersatz aus Hafer, Mandeln, Soja oder Reis nicht dauerhaft empfehlen.

Dennoch steht auch bei uns gelegentlich ein veganes Gericht auf dem Speiseplan. Ein selbst zubereiteter veganer Bohnen-Kartoffeleintopf mit ganzen Bohnen oder Bratlinge aus Linsen mit Getreide und Gemüse sind beispielsweise hochwertige Speisen für Kinder und Erwachsene und finden in unseren Kitas viele Fans.

← Siehe Kapitel 2 zu den Mahlzeiten.

← Siehe Kapitel 4 zur Speiseplanung.



← Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen.



UMGANG MIT ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Unsere Kita-Kost enthält so gut wie keine Zusatzstoffe – kennzeichnungspflichtige Allergene hingegen schon, denn dazu zählen auch wertvolle Grundnahrungsmittel wie Milch, Getreide und Fisch. In unseren Speiseplänen sind diese Zutaten daher grundsätzlich gekennzeichnet. Liegen darüber hinaus bei einem Kind besondere Ernährungsbedürfnisse, Unverträglichkeiten oder Allergien vor, die eines aktiven Umgangs bedürfen, stellen wir uns individuell und sensibel darauf ein und suchen den Austausch mit den Familien.

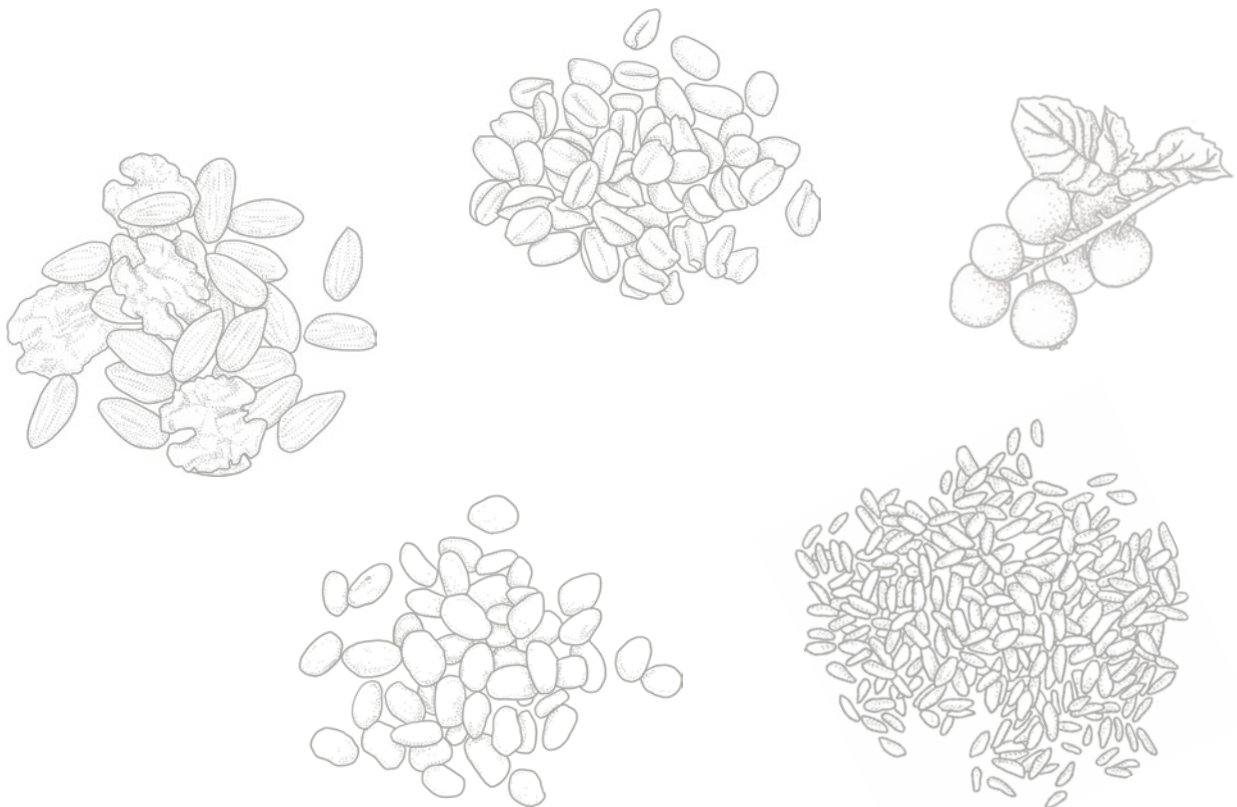
Siehe Kapitel 9 zum Dialog mit den Familien. →

Siehe Kapitel 5 zu unseren professionellen Kita-Küchen. →

Bereits beim Aufnahmegespräch in die Kita bekommen Eltern die Gelegenheit, auf Besonderheiten im Ernährungsprofil ihrer Kinder hinzuweisen. Unsere Küchenfachkräfte – die vom Träger regelmäßig dazu fortgebildet werden – bitten die Eltern zudem um eine Positivliste für Lebensmittel und Speisen, die ihr Kind verträgt und gerne isst. Im Kita-Alltag bereiten sie dann entsprechende Sonderessen separat und fachgerecht zu; wenn möglich, sogar optisch ähnlich zur Normalverpflegung, damit alle Kinder unterschiedslos am gemeinsamen Essen teilnehmen können. Durch namentliche Kennzeichnung stellen sie sicher, dass jedes Sonderessen zum richtigen Tischgast gelangt. Die pädagogischen Fachkräfte achten ebenfalls darauf, Kinder mit besonderen Ernährungsbedürfnissen zu integrieren und je nach Bedarf zu unterstützen.

Sollten die Küchenfachkräfte in besonderen Ausnahmefällen entscheiden, dass die Kita-Küche das Sonderessen nicht bereitstellen kann, bitten sie die Familien, geeignete Speisen für ihre Kinder selbst mitzubringen. Auch dann ist aber unser Ziel, die Kinder baldmöglichst (wieder) in der Kita zu verpflegen.

Damit wir eine Sonderverpflegung einrichten können, benötigt die Kitaleitung ein ärztliches Attest, das die Allergien oder Unverträglichkeiten bescheinigt. Dieses muss, außer bei Nussallergie, jährlich aktuell vorgelegt werden – denn glücklicherweise wachsen Kinder mit zunehmendem Alter häufig aus Allergien heraus. Ist die Leitungskraft informiert, trifft sie alle nötigen Vorkehrungen: Sie hinterlegt die Gesundheitsinformationen datenschutzgerecht in der Kita, sorgt für die sachgerechte und jederzeit zugängliche Lagerung etwaiger Notfallmedikamente und informiert alle Fachkräfte im Team sowie die Kinder der betreffenden Gruppe. Um Gefahren bei Veranstaltungen wie Feiern zu minimieren, informiert sie außerdem auch die anderen Familien – so können diese bei mitgebrachten Speisen darauf achten.



DIE VIELFALT DER ALTERNATIVEN

Unsere Küchenprofis sind darin geschult, bei Allergien und Unverträglichkeiten speziell angepasste Speisen herzustellen und dafür alternative Zutaten einzusetzen. Dabei orientieren sie sich an ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen wie der Alternativliste des Deutschen Allergie- und Asthmabundes.

Wer hiervon betroffen ist ...	... muss unbedingt verzichten auf ...	... kann aber diese Alternativen genießen
Laktose-Intoleranz (Unverträglichkeit auf Milchsucker)	Fast alle Milchprodukte wie Frisch- oder H-Milch, Sahne, Butter, Weiskäse, Quark, Joghurt oder Molke – mit Hartkäse als einziger Ausnahme	Laktosefreie Milchprodukte , die inzwischen in großer Bandbreite verfügbar sind
Milcheiweiß-Allergie	Alle Milchprodukte , auch laktosefreie, ohne Ausnahme	Milchersatzdrinks aus Hafer, Dinkel, Bio-Soja, Reis oder Kokosnuss (ggf. andere Allergien beachten) Käseersatz aus Bio-Tofu, Cashews oder Gemüse Milcheiweißfreie Margarine und pflanzliche Butter
Weizen-Allergie	Alle Lebensmittel, die Weizenprodukte enthalten (Zutatenliste beachten) – dazu zählen auch Dinkelprodukte und Grünkern; außerdem Einkorn, Zweikorn (Emmer), Kamut und Triticale	Mehl aus allen anderen Getreidesorten wie Hafer, Roggen oder Gerste sowie aus Nichtgetreide wie Reis, Hirse, Kartoffeln, Mais, Amaranth, Buchweizen, Bohnen, Kichererbsen oder Kastanien Flocken aus Hafer, Hirse, Reis oder Gerste Getreideprodukte und Pseudogetreide wie Maisgrieß, Couscous, Bulgur, Buchweizenbulgur (Ebly), Reis oder Hirse
Zöliakie (Unverträglichkeit auf Gluten)	Glutenhaltige Getreideprodukte aus Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel oder Grünkern	Glutenfreie Getreideprodukte , die es auch in immer größerer Vielfalt gibt, sowie Pseudogetreide wie Reis, Hirse, Mais oder Buchweizen
Ei-Allergie	Alle Lebensmittel, die Hühnerei enthalten (Zutatenliste beachten)	Zur Lockerung von Speisen: geschlagene Sahne, geschlagenes Kichererbsenwasser (Aquafaba) oder Mineralwasser Als Bindemittelersatz für 1 Ei: eine Mischung aus Pflanzenöl (1 EL), Backpulver (1/2 TL), Apfelmark (3 EL), Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL); für Bratlinge auch Haferflocken, Grießmehl oder Quark Als Färbemittel: Safran oder Curry (ggf. jeweils andere Allergien beachten)

Selbstverständlich berücksichtigen wir auch alle anderen Allergien, etwa gegen Nüsse, Hülsenfrüchte oder bestimmte Gemüse- und Obstsorten, und finden dafür passenden Ersatz.



07 SELBST GEDECKT, NEUES ERSCHMECKT

Esskultur und Ernährungskompetenz

Wie und was wir in der Kindheit essen, prägt uns oft ein Leben lang. INA.KINDER.GARTEN legt Wert auf eine genussvolle, nachhaltige und individuell begleitete Esskultur, die Kindern Raum gibt für Selbstständigkeit, neue Entdeckungen, Teilhabe und gesundes Aufwachsen.

ESSKULTUR UND TISCHGEMEINSCHAFT

In entspannter Atmosphäre gemeinsam zu essen, sorgt für Zugehörigkeit und Wohlbefinden. Erwachsene wissen dies aus eigener Erfahrung – dass es auch und besonders für Kinder gilt, liegt somit auf der Hand. Viele Familien pflegen daher ihre Tischtraditionen, können sie jedoch nicht immer gegen den Alltagsstress verteidigen. Als Träger von Einrichtungen, in denen Kinder große Teile ihres Alltags verbringen, sehen wir hier eine Chance zur pädagogischen Unterstützung: Unsere klar strukturierten, bewusst gestalteten Mahlzeiten sind für Kinder verlässliche Bestandteile des Tagesablaufs.

Siehe Kapitel 9 zum Dialog mit den Familien.

Wichtig ist uns, dass sich dabei stets eine Tischgemeinschaft bildet, ob aus der gewohnten Kindergruppe oder spontan vor Ort im Essensraum. Die pädagogischen Fachkräfte sitzen als Vorbilder und Strukturgebende mit dabei, begleiten die gesamte Mahlzeit und haben danach ihre eigene, wohlverdiente Pause. Sie sorgen für eine angenehme Atmosphäre am Tisch und schaffen den Rahmen für genussvolles Erleben und anregenden Austausch.

Denn das gemeinsame Essen ist auch eine gute Gelegenheit für alltagsintegrierte sprachliche Bildung, fürs Nachdenken und Lernen: Wir sprechen darüber, was uns schmeckt und wie es uns schmeckt, was wir am Tag erlebt haben oder was uns gerade bewegt. Ganz natürlich entdecken die Kinder dabei auch die Vielfalt der Nahrungsmittel, ihre Zubereitung und Herkunft und ihre mögliche Verwendung zuhause.

Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen.

All dies geschieht ohne Druck und Stress – denn ein Kind, das sich beim Essen Zeit lassen kann, isst bewusster und spürt die eigenen Körpersignale besser, ob Hunger, Durst oder Sättigung. Wird im Gruppenraum gegessen, gestalten unsere pädagogischen Fachkräfte den Übergang als kleines Ritual, etwa mit einem gemeinsamen Spruch oder einem Geräusch, welches das Ende der Spielphase anzeigt. Gibt es einen eigenen Speiseraum, können die Kinder ihr Spiel erst im eigenen Tempo beenden und sich dann Tischpartner:innen suchen, um selbstständig zum Essen zu gehen. Wer schließlich satt ist und unruhig wird, muss nicht am Tisch sitzen bleiben, sondern kann aufstehen und mit dem Händewaschen den persönlichen Schlusspunkt der Mahlzeit setzen.



„INA.KINDER.GARTEN hat schon vor längerer Zeit erkannt, dass Essen nicht nur eine Funktion ist, sondern eine lebendige Kultur, die bewussten, gesunden Genuss einschließt.“

René Roncosek und Merten Litzius
Küchenfachkräfte
Kita SieKids

„Im Gespräch mit Eltern staunen diese manchmal, dass ihre Kinder bei uns Gemüsesorten essen, die sie zuhause bislang nie mochten.“

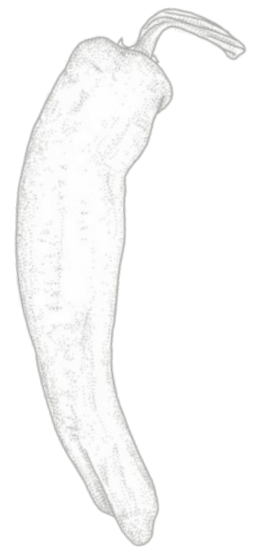
Florian Jacobi
Küchenfachkraft
Kita Frankenstraße

ENTDECKEN, WAS SCHMECKT

Kinder entwickeln ihre individuellen Essensvorlieben durch Probieren und Entdecken. Die gemeinsamen Mahlzeiten in unseren Kitas sind insofern willkommene Gelegenheiten, sie an eine vollwertige, vielfältige und gesundheitsfördernde Ernährung zu gewöhnen. Gleich ab dem Übergang zur Beikost bieten wir daher regelmäßig neue Speisen und Aromen an – was zunächst fremd erscheinen mag, wird Schritt für Schritt bekannt und später meistens gern gegessen.

← Siehe Kapitel 2 zum
Mahlzeitenangebot.

Doch auch dabei sind alle Kinder verschieden – manche interessieren sich nur zögerlich für Neues. Unsere Fachkräfte setzen dann noch mehr Anreize, etwa, indem sie die Kinder an der Zubereitung beteiligen, Geschmacksexperimente in der Gruppe vorschlagen oder das Tagesrezept im Morgenkreis besprechen. Auch eine kulinarische Kombination aus bekannten und unbekannten Lebensmitteln oder die Variation der Lieblingssuppe mit etwas Gemüse-
püree können hier eine Brücke bauen. Einen Probiezwang gibt es aber nicht: Jedes Kind entscheidet selbst, was es annehmen und kosten möchte.



Ob noch Abenteuerstuhl oder schon Lieblingsgericht, unsere engagierten Küchenfachkräfte achten stets auf die hohe sensorische Qualität ihrer Speisen. Die typischen Farben und der typische Geschmack bleiben erhalten, nichts wird mit zu viel Salz und Zucker überdeckt. Sie würzen fein und sparsam, gerne mit frisch geernteten Kräutern. Unsere Pädagog:innen sind derweil Vorbilder bei Tisch. Sie zeigen, dass sie sich zusammen mit den Kindern auf das frisch gekochte Essen freuen und dass es ihnen schmeckt, wenn sie kosten. Für die vertrauensvolle Atmosphäre, die es zur Entfaltung der kindlichen Neugier braucht, sorgen sie Tag für Tag.



Siehe die Informationen zum pädagogischen Konzept von INA.KINDER.GARTEN auf unserer Trägerwebsite. →

MAHLZEIT ZUM MITMACHEN

Gerade wenn es um Ernährung geht, sollten Kinder so früh wie möglich in ihrer Kompetenz, Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit gefördert werden. Im Sinne des Situationsansatzes – der konzeptionellen Grundlage für unsere pädagogische Arbeit – beteiligen wir die Kinder in unseren Kitas daher altersgemäß an der Vor-, Zu- und Nachbereitung des Essens.

Dies umfasst zum einen einfache Tätigkeiten, die sie schon alleine können, beispielsweise Tischdecken, Dekorieren und Zusammentragen der Speisereste. Dabei lernen sie ganz nebenbei, für wie viele Leute gedeckt wird, und machen mathematische Grunderfahrungen, etwa durch das Zählen der Teller oder des Bestecks. Zum anderen befragen wir die Kinder regelmäßig nach ihren Essenswünschen und geben ihnen die Möglichkeit, die servierten Speisen in kindgerechter Form zu bewerten.

Zudem ermuntern die pädagogischen Fachkräfte sie, sich selbst aufzutun, und unterstützen sie dabei, die angemessene Portionsgröße für sich zu finden. Auch das eigenständige Eingießen und Trinken ist den Kindern jederzeit möglich. Partizipative Momente wie diese sind für unsere Fachkräfte auch eine gute Gelegenheit, das Essverhalten und den individuellen Entwicklungsstand zu beobachten, besonders bei sehr jungen Kindern.



René Runcosek und Merten Litzius
Küchenfachkräfte
Kita SieKids

„Im Umgang mit den Kindern gefällt uns, dass sie noch so frei von festgelegten Urteilen sind. Die allermeisten sind stets offen für Neues und wagen mit uns auch mal kulinarische Experimente.“

Heike Urban
Küchenfachkraft
Kita Prenzlauer Berg

„Im Laufe der Zeit erwächst bei den Kindern ein großes Vertrauen, wenn ich ihnen neue Gerichte anbiete – und ich vertraue wiederum auf ihre Rückmeldungen.“

DER RAUM SCHAFFT DEN RAHMEN

Als Kita-Träger mit hoher Expertise in Raumgestaltung wissen wir: Zu einer anregenden und kommunikativen Esskultur trägt der Ort, an dem das Essen stattfindet, ganz entscheidend bei. Je nach Kita und Situation kann dieser Ort vielfältig aussehen: In manchen Kitas essen die Kinder im eigenen Gruppenraum, in anderen gibt es Speiseräume. Bei gutem Wetter verlegen wir die Mahlzeiten gerne nach draußen auf die Terrasse oder in den Garten.

In jedem Fall schaffen wir eine einladende Umgebung, die den individuellen Bedürfnissen und Entwicklungsstadien der Kinder gerecht wird – ob durch die gemeinsame, ästhetische Gestaltung des Tisches vor der Mahlzeit, das Arrangement der Möbel oder die sinnvolle Zimmerdekoration.



Siehe die Informationen zum Schwerpunkt Raumgestaltung auf der INA.KINDER.GARTEN-Website.



APPETIT AUF MEHR WISSEN

An Ernährungsthemen knüpfen wir auch außerhalb des Esstischs vielfach an. In Projekten mit Pädagog:innen und Küchenfachkräften können die Kinder unter anderem

- erfahren, welche unterschiedlichen Lebensmittel es gibt und wofür diese verwendet werden,
- lernen, wie und wo Lebensmittel produziert werden, wie sie in die Kita kommen und welchen Wert sie insgesamt haben sowie
- erkunden, was vor, während und nach dem Essen im Körper vor sich geht.

08 EIN KEIM, DER AUFGEH Gemeinsam Ackern und Kochen

Gerade in einer Großstadt kennen Kinder ihre alltäglichen Lebensmittel oft nur aus dem Supermarkt. Bei INA.KINDER.GARTEN können sie Obst, Gemüse und Kräuter selbst anbauen und verarbeiten – für ein Füllhorn an Erfahrungen und Lerngelegenheiten.



ERFAHRUNGEN MACHEN

Vollwertige Ernährung beginnt in unseren Kinder-Gärten. Denn in fast allen unseren Kitas – überall dort, wo eine geeignete Fläche zur Verfügung steht – haben wir Beete und Äcker angelegt, die Kinder und pädagogische Fachkräfte gemeinsam bewirtschaften.

Siehe Kapitel 3 zu den Lebensmittelgruppen.

Unterstützt vom Acker e.V. mit seinem Bildungsprogramm AckerRacker helfen die Kinder beim Aussäen und Gießen, Umgraben und Ernten. Sie erfahren, welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit wächst und wie lange es braucht, um zu reifen. Dabei lernen sie auch seltene und sogenannte alte Sorten kennen, die bei uns in der Region wachsen. Sie finden heraus, welche verschiedenen Zucchini es gibt, wie eine Karotte am besten gedeiht und wozu eigentlich Kräuter gut sind.

Eine ganzheitliche Erfahrung: Beim Anbauen, Pflegen der Beete und Zubereiten der Speisen nehmen die Kinder unterschiedlichste Düfte, Gerüche und Farben wahr. Mit Kopf, Herz, Hand und allen Sinnen entdecken sie so Kreisläufe und Zusammenhänge, entwickeln einen persönlichen Bezug zu Lebensmitteln und erleben sich selbst sowie das, was sie gerne essen, als Teil der Natur.

„Mit dem Gemüseacker verhält es sich ein bisschen wie mit der Mondlandung: Für uns Erwachsene ist es kleiner Schritt, aber es ist ein großer für die Kindheit. Denn natürlich schmecken Obst und Gemüse viel besser, wenn diese über einen längeren Zeitraum selbst kultiviert wurden.“

René Roncosek und Merten Litzius
Küchenfachkräfte
Kita SieKids



„Für die Kinder ist es spannend zu sehen, wie Gemüse wirklich wächst und aussieht, dass es nicht immer so makellos ist, wie es im Supermarkt scheint. Und es ist eine wichtige Erfahrung, dass auf dem Acker auch mal etwas nicht gelingt oder buchstäblich verhaselt.“

Doreen Stelter
Küchenfachkraft
Kita Rosenheimer Straße

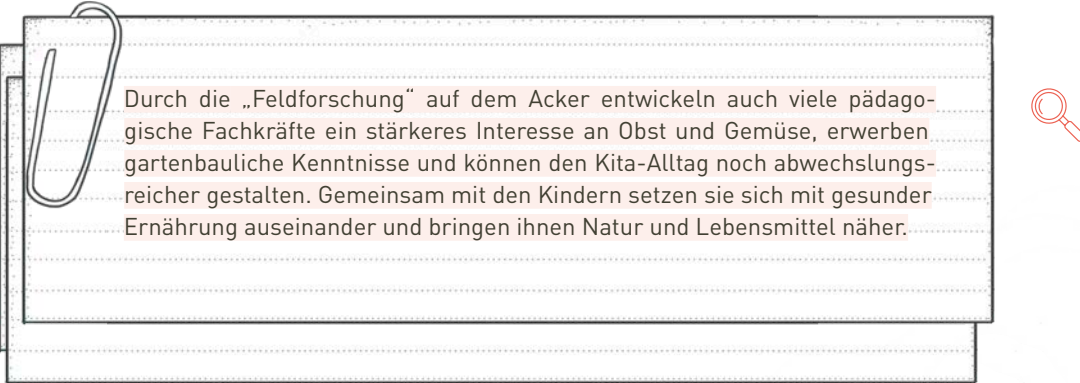
KOMPETENZEN STÄRKEN

Etwas zu pflanzen, zu pflegen und später zu ernten, macht wohl jeden Menschen glücklich. Speziell mit Kindern macht es noch mehr: Sie erleben sich als selbstwirksam, werden sich eigener Fähigkeiten und Potenziale bewusst und übernehmen darauf aufbauend Verantwortung. Unser pädagogischer Alltag zeigt, dass das gemeinsame Ackern deshalb ein wichtiger Entwicklungsmotor für sie ist. Die Kinder sind stolz zu wissen, wann etwas gepflanzt oder geerntet wird und wie sie sich beteiligen können. Sie knüpfen daran Wissen und Erfahrungen, aus denen sie ein Leben lang schöpfen.

← Siehe Kapitel 7 zur pädagogischen Begleitung.

Darüber hinaus schafft es Sinn und Verbundenheit, wenn die Kinder gemeinsam mit ihren Bezugspersonen – gleichaltrigen oder erwachsenen – ein Projekt verfolgen. Wo immer möglich, beziehen wir daher auch ihre Familien ins Ackern mit ein. Diese unterstützen dann beispielsweise am Wochenende oder in der Schließzeit beim Gießen, verarbeiten Gemüse aus der Kita und kochen Rezepte mit den Sorten des Ackers zuhause nach.

← Siehe Kapitel 9 zum Dialog mit den Familien.



Durch die „Feldforschung“ auf dem Acker entwickeln auch viele pädagogische Fachkräfte ein stärkeres Interesse an Obst und Gemüse, erwerben gartenbauliche Kenntnisse und können den Kita-Alltag noch abwechslungsreicher gestalten. Gemeinsam mit den Kindern setzen sie sich mit gesunder Ernährung auseinander und bringen ihnen Natur und Lebensmittel näher.

NACHHALTIGKEIT LERNEN

Auch kognitiv bildet das Ackern. Die Kinder beobachten, stellen Fragen – zum Beispiel, wo unsere Lebensmittel herkommen, was aus einem Samenkorn entsteht oder welchen Einfluss Wetter und Klima auf die Ernte haben – und suchen nach Antworten, um das Erlebte zu verstehen. Wir begleiten sie dabei, wecken ihre Neugier und helfen ihnen, ihren Themen nachzugehen.

Nicht selten werden diese dann in großen oder kleinen Ernährungsprojekten über einen längeren Zeitraum bearbeitet und vertieft. So erfahren die Kinder unter anderem, dass unsere natürlichen Ressourcen – Böden, Wasser, Flora und Fauna – einen Wert haben und geschützt werden müssen. Indem wir gemeinsam „für die Zukunft ackern“, leisten wir auch einen Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung.

„Bei uns war mal ein Junge, der mein selbstgebackenes Brot nicht mochte. Ich habe ihn in die Küche geholt und gefragt, ob wir mal gemeinsam backen wollen. Er hatte viel Freude am Kneten und am Wiegen, Messen und Mischen der Zutaten. Er war sehr stolz, in der großen Küche mit der Köchin zu arbeiten. Ab diesem Zeitpunkt mochte er dann auch mein Brot.“

Doreen Stelter
Küchenfachkraft
Kita Rosenheimer Straße

KINDERKÜCHEN BEI INA.KINDER.GARTEN



INA.KINDER.GARTEN Preußstraße



INA.KINDER.GARTEN Flurweg



INA.KINDER.GARTEN Bülowstraße



INA.KINDER.GARTEN Lützowstraße

„Von mir lernen die Kinder, dass nicht alle Zubereitungsarten schwer sind.
Ich lerne von ihnen, wie individuell doch die Geschmäcker sind.“

Monika Billib
Küchenfachkraft
Kita Markgrafenstraße

„Oft kommen Kinder zu mir in die Küche und fragen, ob sie mir helfen dürfen. Manchmal übernehmen sie dann einfache Schäl- oder Schneidarbeiten und überraschen mit ihrer Ausdauer und ihrem Spaß daran. Großes Interesse besteht auch an den technischen Geräten, etwa am Geschirrspüler oder den großen Brausen des Spülbeckens.“

Doreen Stetter
Küchenfachkraft
Kita Rosenheimer Straße



INA.KINDER.GARTEN Ella-Barowsky-Straße



INA.KINDER.GARTEN SieKids

„Beim gemeinsamen Kochen erleben die Kinder, dass das sowohl Spaß als auch Arbeit bedeutet. Dadurch steigen die Wertschätzung und die Neugier gegenüber Speisen und Lebensmitteln.“

Florian Jacobi
Küchenfachkraft
Kita Frankenstraße

Siehe Kapitel 10 zum
Umgang mit Zucker.

DIE ERNTE EINFAHREN

Rund wird der Bildungsprozess durch das Verarbeiten der Ernte. Sind Früchte und Beeren reif, pflücken wir sie gemeinsam und kochen daraus gerne Konfitüre, die selbst gemacht und sparsam an Zucker noch viel besser schmeckt. Mit Kräutern aus unseren Beeten bereiten wir Salate und Kräuterbutter frisch zu. Den Kürbis, der gestern noch im Garten wuchs, bringen wir morgens in die Küche und freuen uns mittags über seinen unvergleichlichen Geschmack.

Auch außerhalb der Saison können die Kinder in kleinen, begleiteten Gruppen regelmäßig in der Profiküche mithelfen, etwa beim Waschen und Schneiden von Obst und Gemüse – natürlich immer altersgerecht und dem Situationsansatz entsprechend. Im Alltag bereiten sie oft Brotzeiten oder Aufstriche zu, in besonderen Koch-AGs sogar ganze Gerichte von A bis Z, von der ersten Idee bis zum dampfenden Teller. In vielen Kitas sind dafür ergonomisch abgestimmte, voll funktionsfähige Kinderküchen vorhanden.



KITA FLURWEG

Im Frühsommer ist es soweit: Die erste Ernte steht bevor!



KITA FLURWEG

Stolz präsentieren die Kinder die Erträge ihrer eigenen Ackerbewirtschaftung.





KITA ROSENHEIMER STRASSE

Strahlende Farben und verschiedenste Formen: eine ideale Grundlage, um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen.



KITA FLURWEG

Selbst anpacken und das Ergebnis in den Händen halten – nach so viel Eigeninitiative schmeckt das Gemüse besonders gut!



KITA SIEKIDS

Mit allen Sinnen erleben die Kinder den Ernteprozess. Bis zum Herbst werden immer wieder neue, duftende Feldfrüchte reif.



KITA NEUE STEINMETZSTRASSE

Welche Gerichte zaubern Kinder und Küchenprofis wohl heute aus ihrem Gemüse? Wir wünschen guten Appetit!





09 ZUSAMMEN GELINGT'S AM BESTEN

Bildungspartnerschaft mit den Familien

Bei INA.KINDER.GARTEN verstehen wir Ernährungsbildung als gemeinsame Aufgabe von Küchenfachkräften, Pädagog:innen und Familien. Wie wir sie bestmöglich in der Kita und zuhause gewährleisten, steht im Zentrum unseres partnerschaftlichen Dialogs.

GUTE GEMEINSAME GRUNDLAGEN

Dass Eltern die wichtigsten Vorbilder für ihre Kinder sind, versteht sich von selbst. Fachleuten zufolge gilt dies auch für die Ernährung zuhause: Vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen, regelmäßig in entspannter Tischkultur mit ihnen zu essen sowie die Freude am Kochen mit ihnen zu teilen, wird Kinder nachhaltig prägen.

Als Kita-Träger – und Partner bei der Erziehung in den ersten Lebensjahren – unterstützen wir Familien dabei, den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten ihrer Kinder zu legen. Gleich zu Beginn, bei Eintritt in die Kita, fragen wir nach den familiären Essgewohnheiten und stellen unser Gesundheits- und Ernährungskonzept vor. Anschließend bleiben wir im ständigen Austausch: Wie viel und was das Kind über den Tag hinweg gegessen hat, ist je nach Bedarf wiederkehrendes Gesprächsthema zwischen den Erwachsenen. Unsere Küchenteams beantworten gerne Fragen rund ums Kochen und geben Rezepte für zuhause mit; hinzu kommen die anschaulichen Speisepläne für Kinder und Familien, die sie täglich gestalten.

Siehe die Infoboxen
in Kapitel 4.

Auf Elternabenden informieren wir darüber hinaus zu aktuellen Ernährungsthemen und geben praktische Hinweise, etwa zur Zusammenstellung vollwertiger Frühstück- und Nachmittagsmahlzeiten. Unser pädagogisches Ziel ist dabei, dass die Kinder übereinstimmende Botschaften erhalten. Ein Beispiel ist der Umgang mit Zucker bzw. Süßigkeiten: Wir bitten die Familien, solche nicht in die Kita mitzugeben, und achten in der Kita selbst auch darauf, geeignete Alternativen zu bieten.

Siehe die Infobox
in Kapitel 2.

Zur Verpflegung bei Kita-Festen stimmen wir uns ebenfalls partnerschaftlich ab. Mit Gurkenkrokodilen und Obstigeln, selbst gebackenen Brötchen oder zuckerarmen Obstkuchen gelingt für Geburtstage, Karnevalsfeiern oder Sommerfeste so immer ein ausgewogenes und attraktives Buffet. Das sorgt an einem Tag voller gemeinsamer Aktivitäten und Spiele auch kulinarisch für eine stimmungsvolle Note.

Siehe Kapitel 10 zum
Umgang mit Zucker.

GEMEINSAM WEITERENTWICKELN

Interessierte Familien laden wir gerne ein, unsere Ernährungsbildung noch näher kennenzulernen. Bei regelmäßigen Gelegenheiten vermitteln wir die Prinzipien unserer Speiseplanung und unseres Lebensmitteleinkaufs oder bieten an, unsere Verpflegung zu verkosten. Auch gemeinsame Kochkurse sind in vielen Kita-Küchen möglich.

Gleichzeitig bleiben auch wir interessiert: Über Familienrezepte freuen sich unsere Küchenprofis immer sehr. Denn so können wir die kulturelle Vielfalt unserer Kitas auch am Esstisch abbilden.

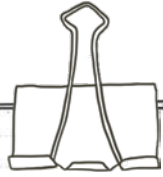
REZEPTE FÜR ZUHAUSE

Für kulinarische Inspiration, aber auch zum Nachkochen von Gerichten aus der Kita verraten unsere Küchenfachkräfte gerne ihre Lieblingsrezepte. Geschmackvoll in Szene gesetzt von der INA.KINDER.GARTEN-Redaktion wird daraus eine digitale, ständig wachsende Rezeptsammlung für Familien und Kinder, die auf unserer Website frei zur Verfügung steht. Darüber hinaus freuen sich unsere Köch:innen auch über persönliche Rezeptnachfragen in der Kita und die damit verbundenen Familiengespräche.

Siehe die Rezeptrubrik im Blog
auf der INA.KINDER.GARTEN-
Website.

„Viele finden, dass es lecker duftet, wenn ich koche. Ein ganz wunderbares Lob bekam ich mal von einer Mutter: Sie sagte, dass es rieche wie früher bei ihrer Oma in der Küche.“

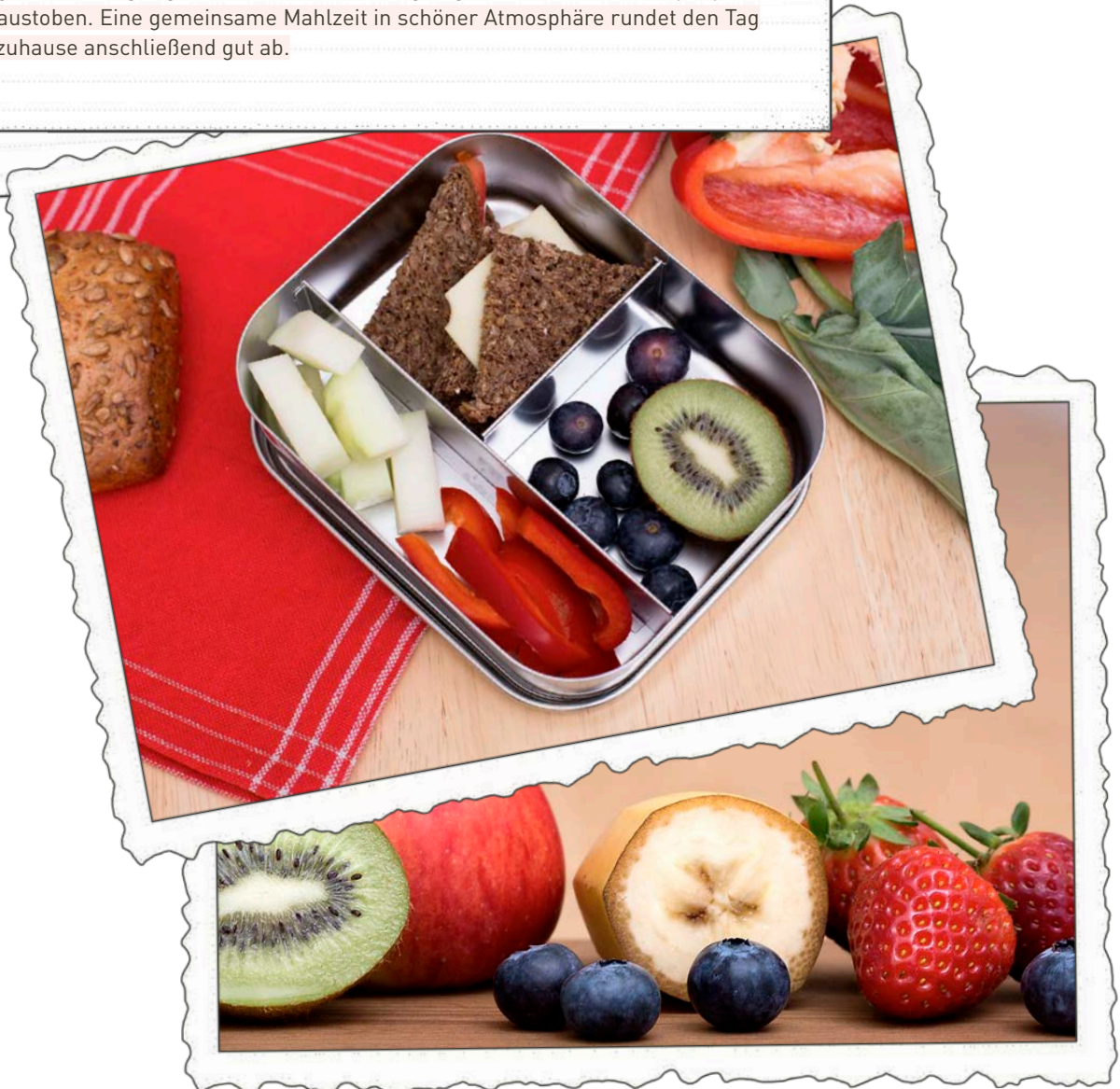
Monika Billib
Küchenfachkraft
Kita Markgrafenstraße



HUNGER BEIM ABHOLEN

Die Kinder in unseren Kitas bekommen ein vollwertiges Mahlzeitenangebot ganz nach ihrem Bedarf. Damit sind sie während ihrer Zeit bei uns umfassend versorgt.

Dennoch kann es vorkommen, dass ein Kind von Hunger spricht, wenn es abgeholt wird. Nicht immer geht es dabei tatsächlich ums Essen: Nach einem langen Kita-Tag haben Kinder oft das Bedürfnis nach Zuwendung, artikulieren dies aber anders. Wir empfehlen Eltern daher, ihrem Kind zunächst besondere Aufmerksamkeit zu schenken und es zum Beispiel in den Arm zu nehmen. Ist es dann immer noch hungrig, ist eine mitgebrachte Box mit etwas Obst, Gemüse oder einem Brot genau das Richtige – so kann sich das Kind wohl genährt und gut gelaunt auf den Heimweg begeben oder auf dem Spielplatz austoben. Eine gemeinsame Mahlzeit in schöner Atmosphäre rundet den Tag zuhause anschließend gut ab.



10 WIE SÜSS IST DAS DENN?

Zucker als Teil der Ernährung

INA.KINDER.GARTEN hat Alternativen gegen Überzuckerung: frisch zubereitete, zuckerarme Speisen und nachhaltige Bildungsangebote. So lernen die Kinder in unseren Kitas einen gesunden Umgang mit Zucker und Süßem im Alltag.



KOHLENHYDRATE SIND UNVERZICHTBAR ...

In nahezu allen Lebensmitteln kommen verschiedene Arten von Kohlenhydraten, umgangssprachlich Zuckerstoffe genannt, ganz natürlich vor. Stärkezucker sind in Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln zu finden; in Vollkornprodukten sind sie dabei umgeben von reichlich Ballaststoffen, die eine langsamere Verdauung bewirken. Obst und Gemüse enthalten wiederum überwiegend Traubenzucker und Fruchtzucker. Und Milchezucker, die berühmte Laktose, steckt in Produkten aus tierischer Milch.

Siehe die Infobox zur Zuckeraufnahme in Kapitel 2.

Bei der Verdauung von Essen gelangen diese Zucker in die Blutbahn und erreichen von dort aus die Orte, an denen sie chemisch verwertet werden. Im Fall von Fruchtzucker etwa ist das die Leber, bei den sogenannten Einfachzuckern sind es die Körperzellen. Zur Aufnahme durch die Zellen braucht es als „Hilfsmittel“ das Hormon Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse abgegeben wird. Dieser Vorgang, der Teil des Stoffwechsels ist, versorgt den Körper mit der Energie, die wir zum Leben brauchen.

Kohlenhydrate sind im richtigen Maße also unverzichtbar. Werden Kinder mit angemessenen, wohldosierten Portionen aus den oben genannten Lebensmittelgruppen ernährt, sind sie ausreichend mit Energie versorgt. Jeder zusätzliche Zucker – etwa als Bestandteil von Süßigkeiten oder in extra gezuckerten Speisen – führt dann zu einer überhöhten Zufuhr.



... FREIER ZUCKER IST ZU VIEL

Viele Lebensmittel enthalten neben dem natürlichen Zucker auch Zusätze von sogenanntem freiem Zucker, der aus mehreren Gründen im Fokus von Gesundheitsbedenken steht.

Erstens ist freier Zucker isoliert, da er nicht mehr an wertgebende Inhaltsstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe gebunden ist, sondern ausschließlich Energie liefert. Er wird daher auch als „leere Kohlenhydrate“ bezeichnet. Neben Haushaltszucker, Traubenzucker und Fruchtzucker, der bei der Verdauung seinen „Umweg“ über die Leber nimmt und nicht direkt verwertet werden kann, zählt auch der Zucker in Honig, Sirup und Säften zum freien Zucker.

Zweitens führt zugesetzter freier Zucker meist zu einem Überschuss an Energie, der vom

Körper nicht verbraucht wird – insbesondere dann nicht, wenn es an Bewegung mangelt. Der Energieüberschuss wird daraufhin in Fett umgewandelt und im Körper als Reserve gelagert. Eine häufige Folge ist Übergewicht.

Drittens wird freier Zucker meist in zu hohen Mengen aufgenommen, da er vielen handelsüblichen Lebensmitteln großzügig zugesetzt wird. Essen Kinder zu viele solcher Produkte – mehr als eine eigene Handvoll gilt bereits als zu viel –, schießen sowohl der Zuckergehalt im Blut als auch der Insulinspiegel in die Höhe. Geschieht dies regelmäßig, pendeln sie sich oft dauerhaft auf diesem zu hohen Niveau ein.

Langfristig kann das zu gesundheitlichen Problemen führen, unter anderem zu einer gestörten Regulation des Zucker-Insulin-Kreislaufs, was das Risiko für Diabetes erhöht. Auch Herz-Kreislauf-Probleme, Gefäßablagerungen, Zellschädigungen und Entzündungen werden durch übermäßigen Zuckerkonsum unter Umständen begünstigt. Hinzu kommen die möglichen negativen Auswirkungen auf die Zahngesundheit.

Trotz dieser Zusammenhänge wurde die Gesundheitsgefahr, die von freiem Zucker ausgeht, häufig unterschätzt – in unseren Einrichtungen nehmen wir sie seit jeher ernst. Schon allein, weil wir durch Studienergebnisse und regelmäßige Gespräche mit Familien und Kindern wissen, dass die meisten Kinder bereits außerhalb der Kita mehr Zucker konsumieren, als empfehlenswert ist.

BEWUSSTER ZUCKEREINSATZ IN DER KITA

Süßverlangen gehört für die meisten Menschen zum Alltag. Einen leicht süßen Geschmack lernen wir schon mit der Muttermilch kennen, die auch Zucker enthält. Doch wer als Kind schon viel Süßes isst, etwa industriell hergestellte Fruchtojoghurts, Kekse oder Gummibärchen, begründet und verstärkt oft eine Gewöhnung, die es schwerer macht, Obst und Gemüse zu genießen – und leichter, immer wieder zu Zuckerwerk zu greifen. Dies in späteren Jahren zu ändern oder ganz zu überwinden, kann äußerst herausfordernd sein.

Unsere Kita-Verpflegung setzt stattdessen am Anfang an: Indem wir den Kontakt mit Süßem konsequent in bewusstem, gesundheitsförderlichem Rahmen halten, versuchen wir die Chancen der frühen Prägung zu nutzen und den Gewohnheitseffekt zu verhindern. Süßigkeiten und süßes Gebäck sind für Kinder nicht als Mahlzeiten, Fruchtsäfte und gesüßte Getränke nicht als Durstlöscher geeignet, weswegen wir all dies nicht anbieten. Auch minimieren wir Zuckerzusätze und zeigen den Kindern zufriedenstellende Alternativen auf. Ihr natürliches Süßverlangen stillen wir mit Obstportionen, mit wohldosierten, selbst zubereiteten Desserts oder mit durch Früchte verfeinerten Milchprodukten zum Frühstück. Auf diese Weise lernen Kinder – und übrigens auch Erwachsene – den naturbelassenen Geschmack erstaunlich schnell wieder zu schätzen. Nach ein paar Monaten stellen sie dann oft fest, dass ihnen beispielsweise Fertigjoghurts „zu süß“ oder gar nicht mehr schmecken.

← Siehe Kapitel 2 zum Mahlzeitenangebot.

Im Zuge unserer Ernährungsbildung schmecken die Kinder auch an vielen anderen Beispielen, dass es beim Kochen und Backen kaum zugesetzten Zucker braucht – selbst in hausgemachter Marmelade oder Nussaufstrichen nicht, denn diese lassen sich hervorragend mit frischem oder getrocknetem Obst süßen.

← Siehe den Abschnitt zu unseren Kochprojekten in Kapitel 8.

SÜSSE VERPFLEGUNG AUF FESTEN UND FEIERN

Feste und Feiern als Höhepunkte im Jahr werden meist von eigenen Ritualen, vom geselligen Zusammensein, aber auch von besonderen Speisen geprägt. Doch das bedeutet nicht, sie vorwiegend über Süßigkeiten zu definieren: Auch hier achten wir auf eine vollwertige Verpflegung mit einer Auswahl an frischem Obst und Gemüse und ungesüßten Getränken.

Um das Zuckerangebot für die Kinder zu reduzieren, bitten wir die Familien, mitgebrachte Festspeisen möglichst selbst und mit geringem Zuckergehalt herzustellen. Unsere Küchenfachkräfte unterstützen sie bei Fragen und geben gerne Rezeptanregungen. Auch per Aushang informieren wir über attraktive Kost, die zuhause einfach umsetzbar ist – zum Beispiel Pizzaschnecken, Brotgesichter, Obstigel oder Gurkenlutscher.

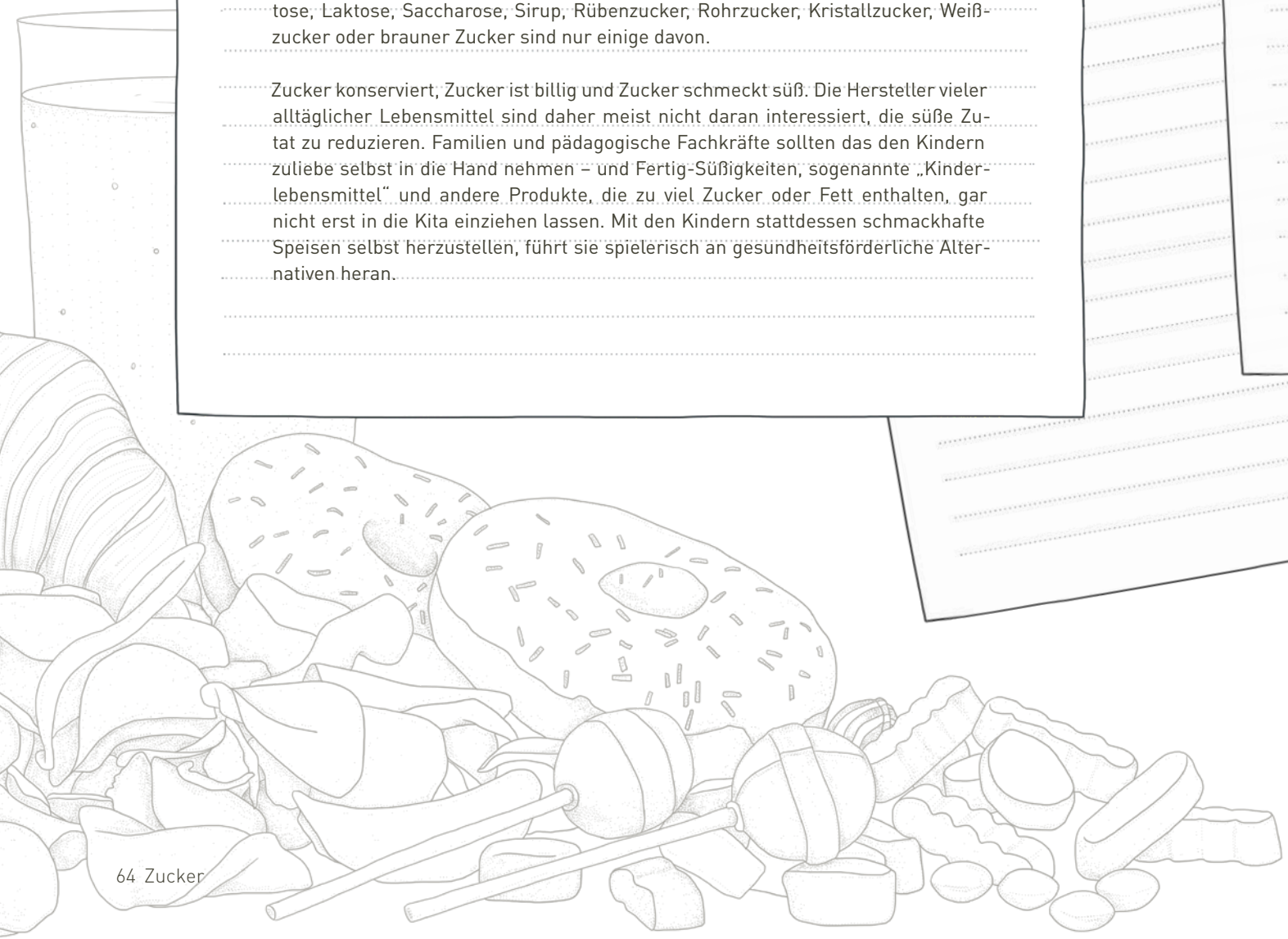
VERSTECKTER ZUCKER

Maximal 10 Prozent des täglichen Energiebedarfs dürfen durch freien Zucker gedeckt werden, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei einem durchschnittlichen Erwachsenen entspricht das ungefähr 50 Gramm, bei einem Kind rund 35 Gramm Zucker am Tag. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterschreitet diesen Richtwert sogar noch und empfiehlt für Menschen allen Alters maximal 5 Prozent Zuckeranteil an der Energiezufuhr, umgerechnet rund 25 Gramm Haushalts- oder acht Stück Würfelzucker.

Davon ist unsere Gesellschaft jedoch weit entfernt. Gerade deutsche Kinder zwischen 2 und 9 Jahren ragen aus dem europäischen Vergleich heraus, da sie durchschnittlich nicht nur die empfohlenen 5 oder 10, sondern knapp 30 Prozent ihrer Tagesenergie über Zucker zu sich nehmen. Bei den Erwachsenen in Deutschland zeigt sich ein ähnliches Bild. Bereits 250 Gramm eines typischen Fertig-Fruchtjoghurts können über 30 Gramm Zucker enthalten – also die tolerierte Tageszufuhr eines Kindes. Der von der Verbraucherorganisation foodwatch ausgerufene sogenannte Überzuckerungstag, an dem Kinder rechnerisch die empfohlene Jahreshöchstmenge an Zucker zu sich genommen haben, liegt inzwischen im August.

Doch nicht jedes Gramm zugesetzten Zuckers essen wir bewusst. Denn dieser findet sich nicht nur in zahlreichen Süßigkeiten, sondern auch in gesüßten Milchprodukten, leider auch in manchen Vollkornbrot – weswegen es sich immer lohnt, auf die Zutatenliste zu achten – und in vielen verarbeiteten, vermeintlich pikanten Lebensmitteln wie sauren Gurken, Weißkohlsalat, Rotkohl oder Ketchup. Dabei versteckt er sich hinter vielen verschiedenen Begriffen: Dextrose, Fruktose, Maltose, Laktose, Saccharose, Sirup, Rübenzucker, Rohrzucker, Kristallzucker, Weißzucker oder brauner Zucker sind nur einige davon.

Zucker konserviert, Zucker ist billig und Zucker schmeckt süß. Die Hersteller vieler alltäglicher Lebensmittel sind daher meist nicht daran interessiert, die süße Zutat zu reduzieren. Familien und pädagogische Fachkräfte sollten das den Kindern zuliebe selbst in die Hand nehmen – und Fertig-Süßigkeiten, sogenannte „Kinderlebensmittel“ und andere Produkte, die zu viel Zucker oder Fett enthalten, gar nicht erst in die Kita einziehen lassen. Mit den Kindern stattdessen schmackhafte Speisen selbst herzustellen, führt sie spielerisch an gesundheitsförderliche Alternativen heran.

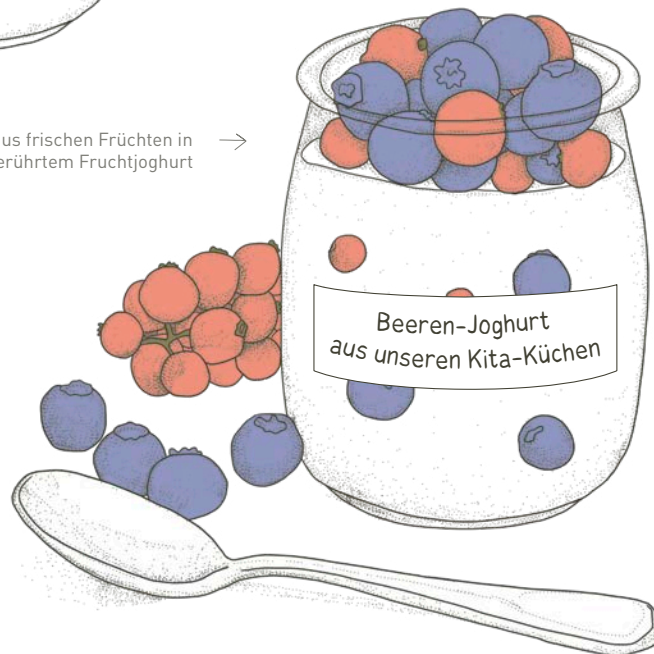


EXTRA GROSSER UNTERSCHIED: Fruchtojoghurt im Vergleich



← ganze 6 Zuckerwürfel in 150 g industriell hergestelltem Fruchtojoghurt

nur die Süße aus frischen Früchten in 150 g selbst angerührtem Fruchtojoghurt →





11 WER SCHAUT IN UNSERE TÖPFE?

Interne und externe Evaluation

Geht es um den Geschmack unseres Essens, ist die wichtigste Rückmeldung natürlich die der Kinder. Für alle anderen Aspekte der Qualitätssicherung setzt INA.KINDER.GARTEN auf den kritischen Blick und das begründete Lob interner und externer Fachleute.

Siehe Kapitel 9 zum Dialog
mit den Familien.

INTERNE EVALUATION UND FORTBILDUNG

Wie alle unsere Schwerpunkte wird auch die Ernährungsbildung in unseren Kitas regelmäßig und intensiv reflektiert. Dies geschieht im Dialog zwischen Kindern, Familien, Pädagog:innen, Küchenfachkräften und Kitaleitungen, die sich auf Trägerebene zudem eng abstimmen mit den pädagogischen Fachberatungen, den Regionalleitungen und der trägereigenen Referentin Ernährung und Gesundheitsförderung. Letztere organisiert auch regelmäßige Beratungen, Fortbildungen und Reflexionsbesuche und entwickelt bei Bedarf gezielte Veränderungsvorhaben mit den Teams. So bleibt die Umsetzung unseres Ernährungskonzepts stets aktuell und lebendig.



„Kinder kritisieren einerseits sehr ehrlich, können andererseits aber auch intensiv genießen. Diese beiden Pole in Einklang zu bringen, ist eine tägliche Herausforderung.“

Andrea Lausch und Karsten Mesow
Küchenfachkräfte
Kitas Finchleystraße und Flurweg

„Alle Kinder, ihre Familien, die pädagogischen Fachkräfte, die Kitaleitungen und ich als Referentin bilden zusammen mit den Küchenfachkräften ein Ernährungsteam. Gemeinsam zeigen wir, wie nachhaltige Ernährung in der Kita gelingt – das motiviert mich seit vielen Jahren jeden Tag aufs Neue.“

Änne Fresen
Referentin Ernährung und
Gesundheitsförderung

EXTERNE EVALUATION DURCH DIE DGE

Seit 2013 lassen wir das Mittagsangebot in allen unseren Kitas freiwillig von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) evaluieren und zertifizieren. Auditor:innen der DGE besuchen dafür jährlich jeweils einen Teil unserer Kita-Küchen und machen sich ein Bild von der Arbeit vor Ort. Überprüft wird die korrekte Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas. Bewertete Aspekte sind unter anderem der Einkauf und die Zusammenstellung der Lebensmittel, die vollwertige Speiseplanung, die schonende und hygienische Zubereitung der Gerichte sowie die Einbettung der Verpflegung in die kindliche Lebenswelt.

Eine anspruchsvolle Herausforderung – aber eine, der wir uns mit Freude stellen. Die überprüften Einrichtungen erreichen jedes Mal Bestnoten und tragen stolz das FIT KID-Logo für gesundheitsfördernde Kita-Verpflegung.

DGE-ZERTIFIKAT FÜR NACHHALTIGE VERPFLEGUNG

Im Jahr 2017 haben wir die Qualitätsprüfung unserer Verpflegung um Aspekte der Nachhaltigkeit erweitern lassen und erhalten seitdem jährlich das entsprechende DGE-Zusatz-zertifikat. Dafür werden Nachweise über die nachhaltige Gestaltung von Prozessen in den Teilbereichen Gesundheit, Wirtschaft, Ökologie und Soziales angefordert und mit Punkten bewertet. Auch hier sind wir sehr erfolgreich, unter anderem durch:

- unsere überwiegend vegetarische Speiseplanung
- unseren vorwiegend saisonalen und regionalen Lebensmitteleinkauf
- den bevorzugten Einsatz von Bioprodukten
- den ausschließlichen Einsatz von Biofleisch und Fisch aus nachhaltigen Beständen
- die Vermeidung, Dokumentation und gegebenenfalls Verwertung von Speiseresten
- die Beteiligung der Kinder unter anderem beim Gemüseanbau, bei der Zubereitung einfacher Speisen und bei der Gestaltung der Mahlzeiten

← Siehe die Informationen zum Schwerpunkt Nachhaltigkeit auf der Trägerwebsite.

← Siehe Kapitel 4 zur Speiseplanung.

← Siehe Kapitel 5 zu unseren professionellen Kita-Küchen.

← siehe Kapitel 8

Die Kriterien für eine nachhaltige Kita-Verpflegung sind auch essenzieller Teil unseres Nachhaltigkeitskonzepts und somit doppelt beim Träger verankert. Die Nutzung umweltfreundlicher Verbrauchsprodukte, die Anschaffung energiesparender Geräte sowie vielfältige Angebote zur Ernährungsbildung und zur umfassenden Gesundheitsförderung unserer Mitarbeitenden sind weitere Beispiele für unser Engagement.



← Siehe die Informationen zum Schwerpunkt Nachhaltigkeit auf der Trägerwebsite.

PÄDAGOGISCHE PRÜFUNG DURCH DEN BERLINER SENAT

Alle fünf Jahre findet – zusätzlich zu den turnusmäßigen Audits der DGE – eine externe Überprüfung durch den Berliner Senat statt. In Hospitationen, Berichten und Besprechungen wird dabei die ernährungspädagogische Qualität unserer Kitas von einer externen Fachkraft begutachtet. Um noch besser zu werden, setzen wir die Impulse daraus gerne um.



ZERTIFIKAT

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bestatigt



INA.KINDER.GARTEN gemeinnützige GmbH
Haus 6
Wilhelm-Kabus-Straße 42-44
10829 Berlin

dass die INA.KINDER.GARTEN gGmbH in Berlin eine vollwertige Mittagsverpflegung anbietet,

ZERTIFIKAT

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. bestatigt



NACHHALTIGE
VERPFLEGUNG

INA.KINDER.GARTEN gGmbH
Haus 6
Wilhelm-Kabus-Straße 42-44
10829 Berlin



12 NACHSCHLAG

Rezepte und Literatur

Fruchtiger Feldsalat

mit Rotkohl und Birne

ZUTATEN für 4 Personen

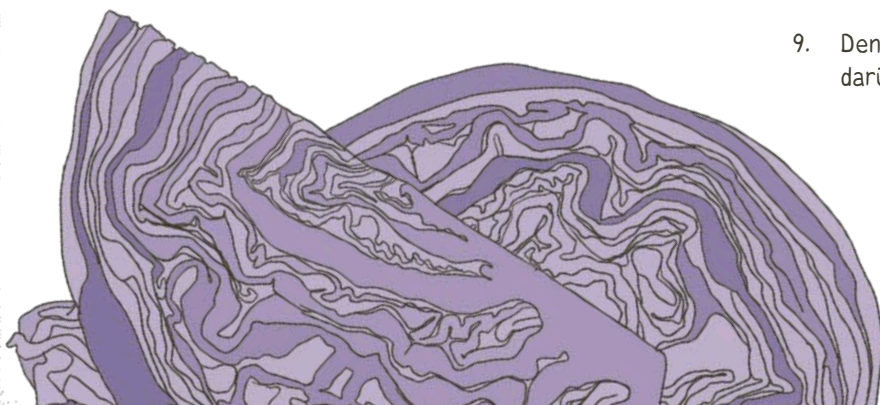
- 250 g Feldsalat
- 250 g Rotkohl
- 1 kleine Zwiebel
oder 1 Stange Lauchzwiebel
- 1 Birne oder Apfel
- 6 EL Naturjoghurt
1,5 % Fett
- 2 EL Balsamicoessig
dunkel
- 1 EL Rapsöl
für die Pfanne
- 8 Walnüsse ohne Schale
in Hälften
- etwas Honig
- etwas Zimt
- etwas Kardamom
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



1. Die Küchenutensilien bereitstellen: große Schale, großes Gemüsemesser, großes Brett, Rührbesen und Rührschüssel für das Dressing, eine große und eine kleine Pfanne, Esslöffel sowie eine Schale für Abfälle.
2. Den Feldsalat verlesen und die Wurzeln abschneiden, dann sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen.
3. Den Rotkohl putzen und vierteln, dabei den Strunk sowie harte Rippen entfernen. Mit dem großen Gemüsemesser oder einer Raspel die Kohlviertel in etwa anderthalb Zentimeter breite Streifen schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
5. Birne oder Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Zwiebel- und Obstwürfel glasig dünsten. Kohlstreifen zugeben und kurz mitdünsten. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Derweil aus Joghurt, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig ein Dressing zusammenrühren, mit der noch warmen Zwiebel-Birnen-Kohl-Mischung vermengen und abschmecken.
8. Die Walnusshälften in einer zweiten Pfanne kurz und ohne Öl anrösten.
9. Den Feldsalat auf Tellern anrichten, den Rotkohlsalat darüber geben und mit den Walnusshälften garnieren.

Guten Appetit!



Kernige Brokkoli-Nuss-Bratlinge

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Brokkoli
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 große rote Paprika
- 1 kleiner Apfel
- 120 g Haferflocken
fein/blütenzart
- 50 g Haselnüsse
gemahlen
- 5 EL Rapsöl oder Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas frische Kräuter
fein geschnitten, zum Verfeinern nach Geschmack

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1. Utensilien parat legen: Schneidebrett und Messer, Kartoffelstampfer, Kochtopf mit Deckel, eine oder zwei Pfannen und eine Schale für Küchenabfälle.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten liegend sehr fein würfeln.
3. Einen Esslöffel Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 5 bis 10 Minuten glasig dünsten.
4. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Strunk schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Apfel waschen, entkernen, halbieren und würfeln.
5. Apfel und Brokkoli zusammen in den Kochtopf geben. Vorsichtig etwa 100 ml Wasser mit etwas Salz zugeben und abgedeckt zum Kochen bringen.
6. Die Mischung nun für 10 bis 15 Minuten bei leichter Hitze kochen, dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennt, weil zu viel Wasser verkocht sein könnte. Ist alles gegart, eventuell übrig gebliebenes Kochwasser abgießen.
7. Haferflocken, Haselnüsse und Zwiebeln zur heißen Masse in den Kochtopf geben und alles gut mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Dabei die Zutaten gleichmäßig vermengen.
8. Mit Salz und Pfeffer sowie auf Wunsch mit Kräutern kräftig abschmecken.
9. Aus der Masse mit befeuchteten Händen 12 Bratlinge formen und ablegen.
10. In zwei Pfannen jeweils zwei Esslöffel des restlichen Öls auf mittlerer Stufe erhitzen oder alternativ in einer Pfanne zwei Chargen braten. Die Bratlinge in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten je 5 bis 7 Minuten braten. Frühestens wenden, wenn die Unterseite leicht gebräunt ist.
11. Währenddessen die Paprika waschen und halbieren, Stiel und Kerne entfernen, anschließend klein würfeln. Die fertigen Bratlinge mit Paprikawürfeln bestreut servieren.



Tipp: Der Brokkoli kann durch Blumenkohl ersetzt und anstelle von Haselnüssen können auch gemahlene Mandeln oder Sonnenblumenkerne verwendet werden. Die Bratlinge schmecken übrigens auch kalt – als Snack zum Picknick oder als Pausenbrot.

Guten Appetit!

Leuchtende Rote-Bete-Brötchen

ZUTATEN für 4 Brötchen

- 300 g Vollkornmehl
Dinkel und/oder Weizen
- ½ Würfel Frischhefe
- 1 Knolle frische Rote Bete
soll 150 g Rote-Bete-Püree ergeben
- 70 ml Wasser
oder Rote-Bete-Saft
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Milch
- 1 ½ TL Salz
Körner oder Saaten
zum Bestreuen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Ruhezeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

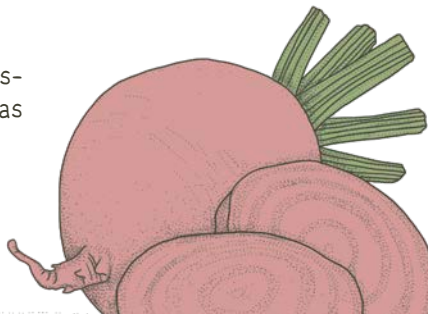
Tipp: Besonders – aber nicht nur – zu Halloween machen sich die Brötchen gut auf dem Frühstückstisch. Die Farbe wird für Gesprächsstoff sorgen!



1. Utensilien vorbereiten: Backblech mit Backpapier, Backpinsel, Pürierstab oder Mixer, Küchenmaschine mit Knethaken, Kochtopf, eine Schüssel zum Mischen, eine Schüssel zum Ruhen lassen und eine Schüssel für Küchenabfälle sowie Gummihandschuhe, falls benötigt.
2. Zuerst das Rote-Bete-Püree kochen. Dazu eine Knolle frische Rote Bete mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, anschließend auf kleiner Flamme etwa eine Stunde lang köcheln. Nach etwa 45 Minuten prüfen, ob die Knolle schon weich ist. Die Kochzeit hängt von der Größe ab.
3. Rote Beete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Das geht am besten durch Abziehen der Haut mit den Fingern – Gummihandschuhe nicht vergessen. Die gekochte und geschälte Rote Beete entweder im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten und dieses kurz beiseitestellen.
4. Frisches Wasser oder Rote-Beete-Saft in eine Schüssel geben, Hefe zerbröseln und einrühren. Nun etwas warten, bis die Hefe aufgelöst ist.
5. Mehl, Hefegemisch, Salz, Rote-Beete-Püree und Öl in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig vermengen. Klebt er noch, etwas mehr Mehl hinzufügen. Den Teig an einem warmen, aber nicht zu heißen Ort etwa 45 bis 60 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
6. Den Backofen auf etwa 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig nun in vier gleich große Stücke zerteilen und diese zu kleineren Kugeln formen. Die Teiglinge mit Milch bestreichen und mit Sonnenblumenkernen oder anderen Saaten bestreuen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
7. Die Brötchen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen, abkühlen lassen und warm servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Kita Dresdener Straße



WÄRMENDER ROSENKOHL-EINTOPF

mit roten Linsen

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Eintopf:

- 500 g Rosenkohl
- 250 g Möhren
- 250 g Süßkartoffeln
- 50 g Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 250 g rote Linsen
- 500 ml Tomatenpüree
- 500 ml Wasser
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Knoblauch
sehr fein geschnitten
- 1 TL Ingwer
sehr klein geschnitten
- 2 EL frische Petersilie
fein geschnitten
- etwas Muskatnuss
- etwas Salz und Pfeffer



Für die Brotwürfel:

- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- 30 g Käse
gerieben

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1. Benötigte Küchenutensilien zusammenholen: Schneidebrett, Messer, Kochtopf, Kochlöffel, Pfanne, Pfannenwender, Muskatreibe sowie je einen Behälter für Schnittgut und Küchenabfälle.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Beim Rosenkohl dabei den Strunk kreuzweise einschneiden. Den Lauch in feine Streifen, die Möhren, den Sellerie und die Süßkartoffeln in jeweils 1 cm breite Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
3. Die Lauchstreifen bei mittlerer Hitze mit dem Rapsöl im Topf anschwitzen, bis sie glasig werden. Das restliche Gemüse sowie Ingwer und Knoblauch hinzugeben und 1 bis 2 Minuten mit andünsten.
4. Die Linsen beimgen. Anschließend den Topfinhalt mit dem Tomatenpüree und der abgemessenen Menge Wasser aufgießen, sodass das Gemüse komplett bedeckt ist. Wer den Eintopf etwas suppiger mag, gießt nach Belieben noch mehr Wasser hinzu.
5. Alles rund 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Eine moderate Temperatur ist wichtig, da die Linsen bei zu großer Wärme platzen.
6. Derweil die Petersilie kleinschneiden und die Brotwürfel vorbereiten. Dafür das Vollkornbrot würfeln und mit dem Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten. Die krossen, fast fertigen Würfel mit Käse bestreuen und diesen kurz schmelzen lassen.
7. Den Eintopf vor dem Servieren nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf dem Teller anrichten und mit Brotwürfeln und Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

LINKLISTE

Zur weiteren Lektüre und Recherche haben wir eine Auswahl der Informationsquellen zusammengestellt, die in diese Broschüre eingeflossen sind. Stand: Dezember 2024

AckerRacker – Ein Projekt des Acker e.V.

<https://www.acker.co/ackerracker/>

Berliner Senatsverwaltung: Frühkindliche Bildung

<https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/fruehkindliche-bildung/>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

<https://www.bmel.de/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

<https://www.kindergesundheit-info.de/>

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

<https://www.bzfe.de/ernaehrung/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): FIT KID

<https://www.fitkid-aktion.de/>

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)

<https://www.daab.de/>

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule

<https://www.nqz.de/>

Netzwerk Gesund ins Leben

<https://www.gesund-ins-leben.de/>

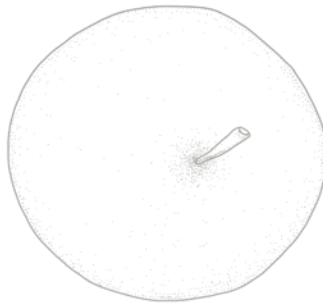
Sarah Wiener Stiftung

<https://ichkannkochen.de/>

<https://familienkueche.de/>

Verbraucherzentrale Bundesverband

<https://www.verbraucherzentrale.de/>



Gefördert durch:



Herausgeberin

INA.KINDER.GARTEN gGmbH
Wilhelm-Kabus-Straße 42 - 44
10829 Berlin
Telefon 030-609 77 89-0
Fax 030-609 77 89-30
info@inakindergarten.de
www.inakindergarten.de

Text und Konzept

Änne Fresen, Referentin Ernährung und Gesundheitsförderung

Redaktion

Matthias Bauer

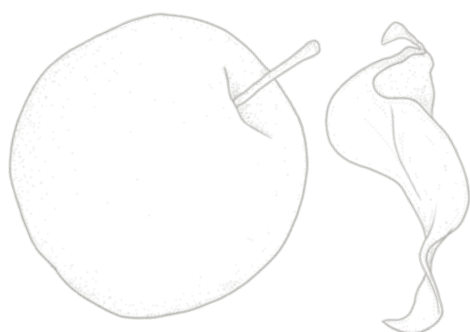
Gestaltung

BÜRO FÜR WELTGESTALTUNG

Fotografie

BÜRO FÜR WELTGESTALTUNG
Sibylle Baier





Klimaneutral gedruckt auf 100 %
Recycling-Papier und mit umweltfreundlichen
Farben auf Pflanzenölbasis. Die Herstellung
dieses Printprodukts entspricht den Vorgaben
des Umweltzeichens „Blauer Engel“.

