

Ernährungskonzept

Inklusiver Montessori-Kindergarten

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.

Winston Churchill, englischer Politiker

Eine gesunde Ernährung ist für Kinder eine wichtige Voraussetzung für eine positive Gesamtentwicklung. Dazu gehören auch eine ausgewogene Ernährungsweise, eine gemütliche Essatmosphäre, das Wissen um die Essenszubereitung und ein ressourcenorientierter Umgang mit Lebensmitteln.

In unserem inklusiven Kindergarten werden Kinder mit und ohne Förderbedarf im Alter von 1-6 Jahren betreut. Die Mahlzeiten werden in den Gruppenhäusern eingenommen.

Verantwortlich für die warmen Mahlzeiten zeigt sich unsere Köchin, Margret Reckmann. Die Vor- und die Nachspeisen werden von Silvia Demonte und Annette von Seyfried zubereitet. Damit am Ende alles gespült und am richtigen Ort wiederzufinden ist, freuen wir uns, Angelika Lenke im Küchenteam zu haben.

Für die Zubereitung der Speisen verwenden wir saisonale Zutaten aus regionalem Anbau.

Wir werden von folgenden Firmen beliefert und legen dabei Wert auf regionale Anbieter:

- Obstgarten
- Milchhof Große Kintrup
- Firma L. Stroetmann
- Biohof Spliethofe
- Bioprodukte von dm und Rossmann
- Bio-Mühle Eilig

Unser Ernährungskonzept richtet sich nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. (<https://www.dge.de>)

Die Mahlzeiten werden vorwiegend vollwertig und vegetarisch zubereitet. Einmal wöchentlich bieten wir ein Fisch- oder Fleischgericht an. Durch die Zubereitung der Mahlzeiten im Kindergarten können wir den Bedürfnissen (z.B. in Bezug auf die Konsistenz, getrenntes Anbieten der Speisen etc.) und Lebensmittelunverträglichkeiten unserer Kinder Rechnung tragen. Die Speisepläne werden im internen Onlineportal dargestellt sowie im Kindergarten ausgehängt. Zum Frühstück reichen wir neben Wasser auch Milch oder Kakao bzw. Tee. Zu den Mittagessmahlzeiten gibt es ausschließlich Mineral- oder Leitungswasser.

Das gelieferte Getreide wird im Kindergraten gemahlen. Gemeinsam mit den Kindern backen wir daraus Brot und Brötchen.

Über 3-jährige Kinder

Unter 3-jährige Kinder

Frühstück



- Mahlen Getreide und backen Brot
- Essen zu individuellen Zeiten
- Sorgen für ihr Geschirr und den gedeckten Tisch

- Mahlen Getreide und backen Brot
 - *frühstücken gemeinsam, da*
 - diese Altersgruppe gerne gemeinsam isst.
 - dabei Tischsitten und Esskultur im Modell gelernt werden kann
 - hier die gemeinsame Kommunikation einen Platz hat

Mittag



12.15 Uhr

- Gemütliche Atmosphäre ist uns wichtig! Ess- und Trinkgeschirr aus Porzellan und Glas
- gemeinsame Rituale
- Essenstische für 4-5 Kinder
- Kinder bestellen bei dem Koch die Anzahl benötigter Mahlzeiten und bringen sie mit einem Servierwagen in die Gruppe
- Es wird eine Rohkost ein Hauptgericht und ein Dessert gereicht.

11.30 Uhr

- Gemütliche Atmosphäre ist uns wichtig! Ess- und Trinkgeschirr aus Porzellan und Glas
- gemeinsame Rituale
- Essenstische für 4-5 Kinder
- Nach dem Mittagessen schlafen die Kinder,
- im Anschluss: Dessert

Snack am Nachmittag



Picknick

mit Obst, Joghurt oder Müsli, manchmal auch übrig gebliebene Leckereien vom Mittag



Kleine Köche

Kinder kochen/backen in Gruppenräumen anhand bebildeter Rezeptbücher. Sie laden Freunde ein, decken den Tisch und räumen hinterher wieder auf.

Frühstück

In den Gruppen der über Dreijährigen bieten wir täglich ein freies Frühstück an. Das heißt, die Kinder können selbst entscheiden, wann sie essen möchten, und bestimmen somit auch die Dauer der Mahlzeit (innerhalb fester Essenszeiträume). Dies fördert die Wahrnehmung des Hunger- und Sättigungsgefühls der Kinder. Die Kinder finden einen gedeckten Tisch vor. Nach dem Frühstück räumen sie ihren Platz selbstständig ab, spülen ihr Geschirr und decken den Platz wieder ein.

An jedem Freitag findet zum Wochenabschluss ein gemeinsames Frühstück statt.

Die Kinder in den Gruppen der unter Dreijährigen nehmen alle Mahlzeiten gemeinsam ein, denn sobald ein Kind etwas isst, möchten die anderen Kinder ebenfalls. Zudem dienen die Mahlzeiten neben der Nahrungsaufnahme der sozialen Kommunikation sowie dem Erwerb von Tischsitten und Esskultur.

Die Zutaten für das Frühstück z.B. Marmelade, Frischkäse, etc. werden von den Kindern am Montag mitgebracht. Damit die Kinder wissen, was sie mitbringen sollen, werden am Freitag jeder Woche in einer gemeinschaftlichen Runde „Essensschilder“ verteilt, auf denen die Zutaten abgebildet sind. Die Kinder kaufen mit ihren Eltern die Zutaten ein und leisten damit ihren Beitrag für das tägliche Frühstück. Die Kinder verzehren alle mitgebrachten Speisen innerhalb der Woche.

Wir achten darauf, dass der Frühstückstisch appetitlich gedeckt ist. Alle Zutaten werden in Glasschälchen umgefüllt, Milch und Mineralwasser in Glaskaraffen gereicht.

Mittagessen

Die Kinder aus den Gruppen der unter Dreijährigen essen um 11:30 Uhr und legen sich dann schlafen. Der Nachtisch wird den Kindern nach dem Mittagsschlaf gereicht. Die Kinder aus den Gruppen der über Dreijährigen essen um 12:15 Uhr.

Das Essen nehmen wir mit den Kindern im jeweiligen Gruppenraum ein. Wir decken die Tische so, dass eine gemütliche Atmosphäre entsteht. Das heißt, wir bilden Essentische an denen 4-5 Kinder gemeinsam mit einer/einem Erzieher*in sitzen. Wir beginnen immer mit einem Ritual. Die Kinder fassen sich an den Händen, singen ein Lied bzw. sprechen einen Essenspruch.

Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan oder Glas und ermöglicht den Kindern Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in der Größe und Form für Kinderhände geeignet. Kannen, Schüsseln und Auffüllbesteck stehen in ausreichender Anzahl und Größe zur Verfügung, so dass jede Tischgemeinschaft das Essen selbstständig portionieren kann.

In den Gruppen der über Dreijährigen gehen die Kinder mit einem für ihre Größe angefertigten Servierwagen selbstständig in die Küche. Dort sagen sie der Köchin wie viele Tische gedeckt sind und bekommen von ihr die entsprechende Anzahl Schüsseln gefüllt.

Jedes Kind kann selbst entscheiden ob, was und wieviel es isst. Die Kinder werden ermuntert, auch unbekannte Speisen zu probieren. Sollten sie eine Speise ablehnen, wird dieses akzeptiert.

Essenzeit ist Beziehungszeit:

Während des gemeinsamen Essens findet eine ruhige und zugewandte Unterhaltung an den einzelnen Tischen statt. Der zeitliche Rahmen ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, um in ihrem individuellen Tempo zu essen.

Fenster ermöglichen es den Kindern und Eltern die Aktivitäten in der Küche zu einzusehen. Nach Absprache haben die Kinder die Möglichkeit sich in der Küche einzubringen. Sei es bei der Zubereitung des Mittagessens oder bei anderen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wie z.B. das Einräumen der Spülmaschine.

Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern. Ebenso können sie Essenswünsche angeben, die unsere Köchin regelmäßig in den Speiseplan integriert.

Picknick am Nachmittag

Wir bieten den Kindern am Nachmittag ein Picknick an. Dieses besteht aus Obst, Joghurt, Müsli oder auch Resten vom Mittagessen wie z.B. Pizzastücken oder Milchreis.

Selbstständige Küchenbenutzung

Unsere Gruppenhäuser sind mit Küchenzeilen ausgestattet, die auf die Größe unserer Kinder ausgerichtet sind. Nach Absprache mit dem pädagogischen Team benutzen die Kinder diese Küchen selbstständig. Sie finden sich zu Teams zusammen und kochen/backen anhand bebildeter Rezeptbücher z.B. Nudeln/Pfannenkuchen, laden andere Kinder ein, decken den Tisch und räumen hinterher wieder auf.

Ökologie

Im gesamten Prozess der Speiseproduktion sind wir darauf bedacht, die Umwelt möglichst wenig zu belasten. Folgende Aspekte sind für uns umsetzbar:

- Wir nutzen modernste Küchengeräte mit einem hohen Energie- und Wassersparpotential;
- wir verwenden Mehrportionengebinde,
- wir setzen, wo machbar, Produkte aus ökologischer Landwirtschaft ein,
- wir verwenden überwiegend pflanzliche Lebensmittel,
- wir verarbeiten Fleisch aus artgerechter Tierhaltung,
- wir nutzen Mehrwegverpackungen oder wiederverwertbare Verpackungsmaterialien,
- wir vermeiden Speisereste durch morgendliche Prüfung der tatsächlichen Anwesenheit der Kinder,
- wir gestalten die Essensherausgabe maßvoll, die Kinder können sich immer einen Nachschlag holen. Bleiben Essenreste über, werden diese, unter Berücksichtigung der hygienischen Standards, am nächsten Tag weiterverwertet,
- wir stellen unvermeidbare Abfälle zur weiteren Verwendung bereit (Kompost).