



## Verpflegungskonzept

**Liebe Eltern,**

**um für euch die Ernährung und Verpflegung in der Kindertagespflege „Wunderland“ transparent zu gestalten, habe ich ein kurzes Verpflegungskonzept erstellt, das ich euch hiermit gerne vorstellen möchte. Ich orientiere mich an den Empfehlungen zur Kinderernährung des Bundesernährungsministeriums (BEML).**

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) und [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Die Kinder bekommen bei mir ein frisches, ausgewogenes und kindgerechtes Essen, das wir alle gemeinsam am Tisch genießen. Das heißt konkret:

- Ich koche mit frischen Lebensmitteln, sowie mit Tiefkühlprodukten.
- Die Ernährungsform ist vegetarisch.
- Ich lege viel Wert auf regionale, saisonale, sowie Bio-Lebensmittel.
- Bei Getreideerzeugnissen achte ich auf die Vollkornvariante.
- Gemüse und Obst gehört bei mir zu jedem Essen dazu.
- Zu Trinken gibt es ausschließlich Leitungswasser, wahlweise mit oder ohne Sprudel.
- Wir decken gemeinsam den Tisch und starten das Essen mit einem Tischspruch.
- Auch wenn ein Kind mal nichts essen möchte, oder nur sehr wenig, sitzen wir dennoch gemeinsam am Tisch.
- Es wird gegessen, bis man satt ist. Kein Kind wird genötigt alles aufzuessen!
- Ich biete regelmäßig neue Lebensmittel an und freue mich, wenn die Kinder sie probieren. Es wird aber niemand dazu gezwungen oder überredet!
- Vor und nach dem Essen waschen sich die Kinder die Hände.
- Hat ein Kind eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit, respektiere ich das und nehme darauf Rücksicht. Hierfür benötige ich allerdings ein ärztliches Attest und eine schriftliche Anleitung der Eltern.

### **Frühstück:**

- Sein Frühstück bringt jedes Kind selbst mit.
- In den mitgebrachten Brotboxen sind süße Lebensmittel (Marmelade, Nutella, Süßigkeiten und Co.) und Kinderlebensmittel nicht erwünscht!
- Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist wünschenswert. Bei Fragen hierzu könnt ihr euch gerne jederzeit an mich wenden.
- Ich stelle zusätzlich einen Teller mit Rohkost und Obst zur Verfügung, an dem die Kinder sich bedienen können.
- Gefrühstückt wird gemeinsam um 08.30 Uhr.

Beispiel für die Frühstücksbbox:

- Vollkornbrot mit Frischkäse, dazu Gurkenstücke und halbierte Weintrauben
- Ungezuckertes Müsli mit Joghurt und frischem Obst
- Haferbrei oder Griesbrei mit zerdrückter Banane oder Beeren

### **Mittagessen:**

- Bei mir gibt es mittags ein warmes Essen.
- Wir essen zwischen 11.30 Uhr und 12.00 Uhr.
- Ich koche das Mittagessen für die Kinder in meiner Küche jeden Tag frisch. Dafür setze ich möglichst frische unverarbeitete Rohwaren ein.
- Ich achte besonders auf das tägliche Angebot von Gemüse, roh oder zubereitet; auf Vollkornkornprodukte bei Nudeln, Reis und Backwaren; sowie auf das Angebot von Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen.
- Ich benutze nur wenig Fett zum Braten und selten Käse oder Sahne zum Verfeinern des Essens.
- Ich würze mild und verwende wenig Jodsalz.
- Ein Speiseplan für die Woche hängt im Flur im Elternbereich aus.

### **Nachmittag/Snack:**

- Nach dem Mittagsschlaf bekommen die Kinder bei mir einen kleinen Snack.
- Dieser beinhaltet frisches Obst oder Rohkost, Brot oder andere zuckerfreien Getreideprodukte (z.B. Reiswaffeln/Knäckebrot) oder Joghurt.

### **Geburtstage:**

- Hat ein Kind Geburtstag, feiern wir das hier gemeinsam.
- Euer Kind darf die Geburtstags-Krone tragen, bekommt ein Geburtstagslied gesungen und darf sich ein Fingerspiel für den Morgenkreis wünschen.
- Von mir gibt es einen kleinen, selbst gebackenen Kuchen.
- Ihr braucht nichts mitzubringen. Geschenketüten, Süßigkeiten oder Sonstiges sind nicht erwünscht. Dies könnt ihr gerne am Nachmittag mit euren Kindern machen/essen.

### **Hygiene:**

- Ich gehe mit Kühltasche einkaufen, um eine lückenlose Kühlkette gewährleisten zu können.
- Ich wasche meine Hände vor der Essenzubereitung gründlich mit Seife.
- Obst und Gemüse werden von mir gründlich gewaschen und geputzt.
- Milchprodukte kommen nach dem Essen sofort wieder in den Kühlschrank.
- Geschirrtücher werden regelmäßig gewechselt, ebenso Spültücher.
- Die Küchenoberflächen und Schneidebretter desinfiziere ich jeden Tag.