



Jugendhaus
"Storchennest"

Frischer Wind für Vorpommern.

Jugendhaus "Storchennest" e. V. · Gartenstraße 2 · 18442 Niepars

Verpflegungskonzept der Kindertagesstätten des Jugendhaus „Storchennest“ e.V.

Kita „Regenbogen“ Groß Mohrdorf
Kita „Krabbenkiste“ Altenpleen
Kita „Storchenkinder“ Niepars
Kita „Uns Lütten Hus“ Langendorf
Kita „Storchenparadies“ Franzburg
Kita „Sünnenkieker“ Born
Kita „Eulennest“ Barth

Träger:

Jugendhaus „Storchennest“ e.V.
Gartenstraße 2
18442 Niepars

Tel.: 038321-60324

E-Mail: info@jugendhaus-storchennest.de

Ansprechpartnerin: Fr. Anke Ehrecke

Stand: September 2021

1. Kurzbeschreibung der Maßnahme

Der Verein „Jugendhaus Storchennest“ ist ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe im Landkreis Nordvorpommern, Mecklenburg-Vorpommern.

Das Leitmotiv des Vereins ist, die negativen Auswirkungen des stetigen Wandels in Gesellschaft, Wirtschaft, Politik, Kultur und Moral auf den Einzelnen abzumildern, sowie direkt und indirekt an der Verbesserung der Lebensbedingungen der Menschen im ländlichen Raum gestaltend mitzuwirken.

Das heißt insbesondere, in unseren Kindertagesstätten auch auf Bedarfe und Entwicklungen bzw. Fehlentwicklungen zu reagieren.

Unsere Kindertagesstätten im ländlichen Raum betreuen insgesamt ca. 650 Kinder im Alter von 3 Mon bis 10/11 Jahren. Diese Kindertagesstätten arbeiten aufgrund ihrer regionalen Zuordnung und Einbettung in der ländlichen Region sowie nach pädagogischer Besetzung des Personals in entsprechenden pädagogischen Konzepten.

1.1 Strukturqualität zur Betreuung der „Darßer Schooljung Koek“

Die **Küche in Mecklenburg-Vorpommern** gilt generell als eher bodenständig und deftig. In ihr spiegeln sich einerseits die langjährige Armut der Landstriche **Mecklenburg** und **Vorpommern** wieder, als auch die lange **Ostseeküste** und der Reichtum an Binnengewässern.

Hinzu kommt dank der ausgedehnten Wälder eine Fülle an **Wildgerichten**. Eine besonders bedeutsame Rolle spielen hier die in der Region auch *Tüften* genannten **Kartoffeln** (davon zeugt auch die Existenz eines **Vorpommerschen Kartoffelmuseums**) in verschiedensten Zubereitungsarten, Grünkohl und auch die süßsaure Geschmacksrichtung, erzeugt beispielsweise durch Backobst. All diese Punkte weisen die Küche in **Mecklenburg-Vorpommern** als typisch **nordostdeutsch** aus.

Mecklenburg und Vorpommern hatten zwar eine lange, voneinander unabhängige geschichtliche Entwicklung, die Ähnlichkeit der Lebensverhältnisse und der Landschaften in beiden heutigen Landesteilen hat jedoch dazu geführt, dass sich die Ernährungsgewohnheiten stark ähneln.

Carl Julius Weber berichtete im 18. Jahrhundert über die Essgewohnheiten der Mecklenburger: *Das Volk lebt meist von Kartoffeln, von dürrem Obst, von Weißkraut, Rüben und Pferdebohnen ...*

Töpfeklappern, Pommern – Menü`s und tiefe Gespräche. In der Küche leben und arbeiten wir. Die Küche ist die Königsdisziplin der Innereinrichtung, denn hier werden Ästhetik, durchdachte Arbeitsabläufe, zentraler Kommunikationsmittelpunkt und das ganz persönliche Etwas zu einer einzigartigen Lebensoase vereint.

2. Küchenkonzeption der „Darßer Schooljung Koek“

Sie basiert auf vier Säulen:

1. *Regionaler Einkauf*: Ziel ist, die Wirtschaftskraft der Region zu stärken und unnötige Transportwege zu vermeiden. Durch persönlichen Kontakt zu den Erzeugern entwickelt sich eine vertrauensvolle, zuverlässige und partnerschaftliche Zusammenarbeit. Gleichzeitig wird Verpackungsmüll vermieden.
2. *Saisonaler Speiseplan*: Da die meisten pommerschen Gerichte aufgrund ihrer geschichtlichen Entwicklung auf saisonale Gemüsearten zurückgreifen und Gemüse während der Saison preiswerter ist, lohnt sich dieses in der Speisplanung zu berücksichtigen. Voraussetzung dabei sind gute Kochkenntnisse und Kreativität, um aus dem Verfügbaren immer wieder abwechslungsreiche, schmackhafte pommersche Gerichte zuzubereiten.
3. *Verantwortungsvoller Umgang mit Zucker*: Wir nutzen die natürliche Süße vieler Gemüsesorten und verzichten auf süße Mittagsgesichte und weißen Industriezucker. Es gibt nur 1x in der Woche einen süßen Nachtisch.
4. *Kein Zusatz von Geschmacksverstärkern*: Unsere Speisen werden schonend gegart und hauptsächlich frisch zubereitet. Wir verwenden zur Würze Kräuter und belassen den Eigengeschmack der Produkte, indem wir auf angedickte Soßen größtenteils verzichten.

Entscheidende Kriterien für die Beurteilung der Qualität beziehungsweise des Nährwertes des Speiseangebotes sind neben der Rohstoffauswahl, die Rezeptur, die Art und Dauer der Zwischenlagerung, der Garprozess, sowie die Warmhaltezeiten und die Ausgabe (Peinelt 2001). Qualifikation, Engagement und Kreativität unseres Küchenleiters Herrn Rene Dittmann spielen eine überaus große Rolle. Auch und gerade mit regionalen Rohstoffen lässt sich ein Speiseangebot von hervorragender ernährungspsychologischer und sensorischer Qualität zubereiten.

Für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) auf der Basis der DACH Referenzwerte (DGE et al 2000) die sogenannte Optimierte Mischkost (optimiX) entwickelt, die dem heutigen Wissen über eine ausgewogene Ernährung entspricht. Optimiert heißt diese Kost, da sie den Bedarf an allen Nährstoffen deckt, gleichzeitig den sogenannten Zivilisationskrankheiten vorbeugt und bestimmte Essvorlieben von Kindern berücksichtigt.

Abgeleitet wurde daraus eine Checkliste als Empfehlung für die Aufstellung eines Wochenplanes:

- 1 Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf
- 1 Seefischgericht
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 freigeschältes Gericht (ein fleischfreies Gericht mit Vollkorngetreide)

Zusätzlich wird in der täglichen Obstpause frisches Obst angeboten. Auf dem Wochenspeiseplan stehen mindestens zweimal Rohkost oder frischer. Desserts gibt es aus eigener Herstellung.

Es ist uns Pädagogen ein besonderes Anliegen, zusätzliche Maßnahmen zur Senkung von Adipositas bzw. Fettleibigkeit bei Kindern im Alter von 3 Monaten bis 6/7 Jahren im Kindergarten „Sünnenkieker“ vorzunehmen.

Durch die intensive Zusammenarbeit mit dem Koch der „Darßer Schooljung Köek“ können wir auf die Wahl der Produkte und deren Zubereitung Einfluß nehmen.

Daneben werden Netzwerkstrukturen und Unterstützungssysteme zu diesem Thema aufgebaut, die beginnend mit der Vermittlung von Ernährungsberatern der Krankenkassen, bzw. Beratern der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und nicht zuletzt dem zum Jugendhaus „Storchennest“ e.V. gehörenden Küchenteam Beratungsangebote vermittelt.

Nach Auswertung der Vorschuluntersuchungen, hinsichtlich des Gewichtes und der Motorik der Kinder, vermitteln wir Beratungsgespräche mit Eltern, die von den ErzieherInnen vorbereitet und durchgeführt werden. So dass entsprechend beobachtete Veränderungen im Essverhalten der Kinder besprochen und den Eltern Hinweise zur Produktauswahl, Qualität und Zubereitungsarten gegeben werden.

Die Ergebnisse aus den Vorschuluntersuchungen, Elternkreisen, Teambesprechungen, Lerngeschichten, Beobachtungen und Anmerkungen der Kinder werden dem Küchenteam zur Verfügung gestellt und hinsichtlich der Kriterien der drei Qualitätsbereiche Lebensmittel, Speisenplanung / Speisenherstellung und Lebenswelt diskutiert.

Die nachstehenden Qualitätsbereiche finden in Leiterrunden, Teambesprechungen und Elternversammlungen Platz zur Diskussion und Mitbestimmung:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung /Ganztagsverpflegung heißt für uns optimale Lebensmittelauswahl aus überwiegend regionalen Produkten und Erstellung eines 4 - wöchigen Speisenplanes mit den Kriterien der Speisenplanung und -herstellung
- **Speisenplanung und -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplanes
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z.B. Essenszeiten)

3. Veranstaltungen zum Thema „Gesunde Ernährung“

Vielfältige Veranstaltungen in den Kindertagesstätten in der Jahresplanung:

- Themenelternabend zur kindgerechten, gesunden Ernährung, durchgeführt von einer Diätassistentin (Mutter in der Kita) der Mutter-Kind-Klinik Zingst
- Bewirtschaftung unseres Gartens, Aussaat verschiedener Gemüsesorten, Pflege der Obstbäume
- Zubereiten des geernteten Gemüses mit den Kindern
- Präsentation der Ernteprodukte für die Eltern
- Projekte zum Thema „Grün ist gesund“
- Saft pressen aus den geernteten Äpfeln
- Täglicher Austausch mit den Kindern über die Komponenten des Mittagessens und deren Herkunft

4. Umgang mit Süßigkeiten in der Kindertagesstätte und zu Hause

4.1 Das richtige Maß

Bei einer ausgewogenen Ernährung kann ein maximaler Anteil von 10 % der täglichen Energiezufuhr aus Süßigkeiten und Knabbereien toleriert werden. Bei 4- bis 6-jährigen Kindern sind das maximal 150 kcal täglich. Je weniger Süßes, desto mehr Platz bleibt für nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreideprodukte.

4.2. Liebe Mütter, liebe Väter,

Naschen ist in den meisten Familien früher oder später ein großes Thema. Denn eines haben fast alle Kinder gemeinsam: Sie lieben den süßen Geschmack. Vielleicht stehen deshalb auch Sie vor der Frage, was Sie gegen die ständigen Verlockungen von Schokolade und Co. tun können. Prinzipiell ist gegen Naschen nichts einzuwenden, solange es nur ab und zu und in Maßen erfolgt. Denn: Süßigkeiten fördern nicht nur die Entstehung von Karies. Durch den oft zusätzlich hohen Fettgehalt begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht. Zucker liefert Kalorien, aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Bei Kindern, die zu viel Süßes essen, kommen außerdem wertvolle Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu kurz. Generelle Verbote machen Naschereien jedoch erst besonders reizvoll. Sinnvoller ist es, bewusst mit Süßigkeiten umzugehen und Kindern zu vermitteln, diese als etwas Besonderes zu genießen. Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind „Naschregeln“ auf und seien Sie Vorbild. So verhindern Sie, dass Ihr Kind heimlich und mit schlechtem Gewissen nascht. Mit unseren Anregungen möchten wir Ihnen helfen, zusammen mit Ihrem Kind das richtige Maß im Umgang mit Süßigkeiten zu finden.

4.3. Bewusst Naschen – statt nebenbei Knabbern

Vermitteln Sie Ihrem Kind den bewussten und genussvollen Umgang mit Süßem. Wenn Süßigkeiten „nebenbei“, aus Langeweile, beim Fernsehen oder Spielen genascht werden, geht leicht die Kontrolle über die richtige Menge verloren. Bewusst naschen heißt darum die Devise. Wenn Süßes nicht ständig vorhanden und in greifbarer Nähe ist, muss Ihr Kind lernen sich den Genuss einzuteilen und bewusst zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit und planen Sie Naschzeiten, beispielsweise nach der Mahlzeit, ein. Das Essen am Tisch trägt eher dazu bei, dass auch die Süßigkeiten mit Genuss gegessen und nicht nebenbei vernascht werden. So fällt es leichter, Maß zu halten. Außerdem können danach die Zähne geputzt werden, denn auch die Gefahr für Karies steigt mit häufigem Naschen.

a. Naschregeln in der Kindertagesstätte

Grundsätzlich ist es im Kindergarten „Sünnenkieker“ in Born erlaubt an Geburtstagen, Festen und Feiern zu naschen. Jedoch liegt der Fokus auf einem Naschen in Maßen. Denn auch an Kindergeburtstagen, Festen und Feiern liegt das Hauptaugenmerk auf einer gesunden Ernährung. Die Elternarbeit steht diesbezüglich besonders im Vordergrund, denn nur mit den Eltern gemeinsam können wir daran arbeiten, dass die Kinder einen genussvollen Umgang mit Süßigkeiten in Maßen erlernen. In Elterngesprächen wird angeregt zu Kindergeburtstagen und an Festen und Feiern für Buffets viel Obst und Gemüse und gesundes Essen zur Verfügung zu stellen. Ein kleiner Katalog für die Eltern mit Rezeptideen und Beispielfotos für eine gesunde Ernährung wird erstellt und ergänzt.

5. Vollverpflegung und gesundes Essen in unseren Kindertagesstätten

Was heißt das für uns?

- viel Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Ungesüßte Getränke
- viel Fisch

5.1. Anforderungen an das Frühstück für 5 Verpflegungstage (DGE-Qualitätsstandard)

- Vollkornprodukte, Müsli ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel
- Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat
- Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel, Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut; Speisequark max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel
- Käse max. 30 % Fett absolut
- Getränke: Wasser, Früchte- und Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

5.2. Anforderungen an das Mittagessen für 5 Verpflegungstage (DGE Qualitätsstandard)

- 5x Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart), Paraboiled Reis oder Naturreis
- 5x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat
- mind. 2x Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel, Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
- mind. 2x Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir (max. 3,8% Fett), Speisequark (max. 5% Fett absolut) jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel, Käse (max. 30% Fett absolut)
- max. 1x Fleisch und Wurstwaren (mageres Muskelfleisch)
- 1x Fisch (davon mind. 2x fettreicher Fisch in 20 Verpflegungstagen)
- Rapsöl ist Standardfett
- täglich Wasser, Früchte- und Kräutertee

5.3. Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten werden in Form einer täglichen Obst- und Gemüsepause (saisonales Obst- und Gemüse) in verschiedenen Variationen angeboten.

5.4. Getränkeversorgung

Wasser (still) steht allen Kindern jederzeit im Speiseraum zur Verfügung. Der Speiseraum ist allen Kindern zu jeder Zeit zugänglich. Die Getränke und Trinkgefäße befinden sich an einem festen Standort und sind für alle Kinder gut sichtbar und gut erreichbar aufgestellt.

Speiseraum: Wasser, Fruchtee oder Kräutertee

Frühstück: Wasser, Fruchtee

Mittagessen: Wasser, Fruchtee, Kräutertee

Nachmittags: Wasser, Fruchtee, Kräutertee

Tees werden ohne Zucker und Süßungsmittel zubereitet.

5.5. Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Wenn Feste anstehen werden alle Eltern gebeten uns mit Speisen, Getränken u.a. zu unterstützen. Das Erzieherteam wählt die Speisen, Getränke und Süßigkeiten aus und die Eltern tragen sich in Listen dafür ein.

5.6. Mitbringen von Speisen

Obst und Gemüse aus den eigenen Gärten werden von unserer Einrichtung gern entgegengenommen und verarbeitet. Besonders die Lebensmittel aus ökologischem Anbau sind willkommen. In Elterngesprächen wird angeregt zu Kindergeburtstagen und an Festen und Feiern für Buffetts viel Obst und Gemüse und gesundes Essen zur Verfügung zu stellen. Jedoch gibt es zu Kindergeburtstagen auch von den Eltern mitgebrachten Kuchen, dieser wird dann vom pädagogischen Personal entgegengenommen und kontrolliert. Gerne werden Rezeptvorschläge und -ideen unterbreitet. Ein kleiner Katalog für die Eltern mit Rezeptideen und Beispielfotos für eine gesunde Ernährung wird erstellt und ergänzt.

6. Qualitätszusätze

- Chefkoch Rene Dittmann bringt jeden Tag persönlich das Essen in die Kindertagesstätte
- Lieblingsessen einzelner Kinder werden im Speiseplan berücksichtigt
- nicht zeitlich begrenzte Ernährungsprojekte, sondern Kita mit gesunder Ernährung als Lebensort
- Unzufriedenheit darf / muss kommuniziert werden!
- Einflussnahme auf das Produkt
 - Herkunft
 - Zubereitung
 - Verweildauer
- Verpflegungskonzepte jährlich überarbeiten
- Synergien für gesunde Ernährung in Kindertagesstätten erzeugen
 - Kinder = Humankapital

7. Preisdarstellung per 01.01.2019

Essengeld	Kita („Sünnenkieker“)
Frühstück	1,00 €
Mittagessen	3,00 €
Vesper	1,00 €
Obst & Getränke	0,00 €
Gesamt	<u>5,00 €</u> inkl. 7 % MwSt

8. Beispielhafter Speiseplan

SPEISEPLAN



FÜR DIE WOCHE VOM 24.04.2017 BIS 28.04.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück im Kindergarten				
Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade
Mittagessen				
Nudeln mit Tomatensauce und Jägerschnitzel (a,h,2)	Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (a,f,3)	Gulaschsuppe (a,h) oder Milchreis mit Z&Z (f)	Hühnerfrikassee mit Reis (a,f,h)	gegrilltes Fischfilet mit buntem Gemüse und Cous Cous (a,c,f,h)
Vesper im Kindergarten				
Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade	Auswahl von Joghurt, Obst, Filinchen/Brot/Brötchen, Wurst, Obst, Gemüse und Marmelade

Zu jedem Mittagessen reichen wir ein Getränk, Salate und Dessert oder frisches Obst

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe und Allergene:

1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungstoff, 3 mit Süßungsmittel, 4 mit Geschmacksverstärker

Allergenkezeichnung: enthält a Gluten*, b Ei*, c Fisch*, d Soja*, e Erdnuss*, f Milch*, g Schalenfrüchte (Nüsse)*, h Sellerie*, i Senf* (* und Erzeugnisse daraus)

Die Liste der Allergene von Frühstück und Vesper liegt in den jeweiligen Einrichtungen aus.

Telefon: +49 38233 744251