

# Kinderhaus Nikodemus Verpflegungskonzept



*Auf dem Weg  
ins Leben*

Evangelisches  
Kinderhaus  
Nikodemus

Stuttgarter Str. 39  
90449 Nürnberg  
Tel. 0911/23956230

E-Mail: [info@kinderhaus-nikodemus.de](mailto:info@kinderhaus-nikodemus.de)  
[www.kinderhaus-nikodemus.de](http://www.kinderhaus-nikodemus.de)



## Liebe Eltern!

*Mit den Sinnen erschließen sich Kinder die Welt – auch die der Lebensmittel.*

*Sie hören, (durch)schauen, (be)greifen ihre Umgebung, kommen auf den Geschmack, können etwas gut oder aber gar nicht riechen.*



*Eine umfassende Wahrnehmung mit Auge, Nase, Ohren, Mund und Fingern ermöglicht ihnen vielfältige Erlebnisse rund ums Essen und Trinken. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist dabei einer der Grundbausteine für die gesunde, körperliche und geistige Entwicklung von Kindern.*



*Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Spiel, Spaß und Kommunikation das Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.*

*Ihr Kinderhaus – Team*

## Wertschätzung und Nachhaltigkeit

Wir möchten, dass Kinder schon von klein auf erfahren, wie Müll richtig getrennt wird und wie Müll vermieden werden kann. Deshalb bitten wir Sie auf einzeln verpackte Kinderlebensmittel zu verzichten.

Ein wichtiges Anliegen ist uns die Vermittlung eines respektvollen Umgangs mit der Natur, Tieren und Lebensmitteln. Dieses Ziel verfolgen wir mittels verschiedener Angebote und Projekte:

- Ausflug auf den Bauernhof
- Bewirtschaftung unserer Hochbeete / Säen und Ernten
- Gemeinsames Kochen, Backen, etc.
- Heimische Tiere kennenlernen
- Mülltrennung – Müllvermeidung etc.

## Essensbeiträge

Buchungstage	Kindergarten	Hort
5 Tage / Woche	42 €	52 €
4 Tage / Woche	34 €	42 €
3 Tage / Woche	28 €	32 €
2 Tage / Woche	19 €	24 €
1 Tage / Woche	11 €	*

\* Nicht möglich

len geprägt.

In unserer Einrichtung haben wir daher den Umgang mit Süßigkeiten klar definiert:

Es gibt keine Verbote, auch nicht für Süßigkeiten, der verantwortungsvolle Umgang damit ist uns jedoch sehr wichtig. Süßigkeiten sollen:

- nicht als Zwischenmahlzeit dienen
- nur zu besonderen Anlässen oder an Geburtstagsfeiern konsumiert werden
- auf das Mitbringen von Süßigkeitenpackchen an Geburtstagen oder ähnlichen Geschenken bitten wir Sie zu verzichten

### **Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten**

Für Kinder mit nachgewiesenen Lebensmittelunverträglichkeiten können Sie vorab die Möglichkeiten und Grenzen der Umsetzung der speziellen Verpflegung mit der Gruppenleitung Ihres Kindes besprechen.

### **Religiös begründete Ernährungsangebote**

Wir leben kulturelle Vielfalt und dies ist auch an unserem Essensangebot erkennbar. Für Kinder, die aus religiösen Gründen bestimmte Lebensmittel nicht essen, steht jeden Tag ein alternatives (vegetarisches) Mittagessen zur Verfügung.

## **PÄDAGOGIK**

### **Mahlzeit als Lernort**

Essgewohnheiten gehören zu den beständigsten Verhaltensmustern eines Menschen. Daher ist das Kleinkindalter der ideale Zeitpunkt, um Kinder in ihrem Essverhalten positiv zu bestärken.

Im Kinderhaus Nikodemus ist das Essen in der Gemeinschaft nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern vor allem eine Gelegenheit für Gespräche, Geselligkeit, Wohlbefinden, Genuss, Wissenserwerb und Erkenntnisgewinn zugleich.

Gemeinsam mit und für die Kinder gestalten wir die Mahlzeiten und nutzen die Chancen für den Austausch und gemeinsames Lernen. Dabei unterstützen wir die Kinder in ihrem selbständigen und eigenverantwortlichen Handeln durch Partizipation am Geschehen. Die Kinder werden in die Vorbereitungen und den Ablauf mit einbezogen, um die Esskultur aktiv zu fördern und eine angenehme Essensatmosphäre zu schaffen.

### **Lernen durch Nachahmung**

Kinder lernen ihre Essgewohnheiten vor allem, indem sie diese imitieren. Besonders Eltern sind wichtige Vorbilder, von denen die Kinder vieles übernehmen. Zudem legt

die Familie eine besondere Basis für eine ausgewogene Ernährung. Auch wir im Kinderhaus wollen diese positiven Vorbilder sein. Im Rahmen der Erziehungspartnerschaft mit den Eltern fördern wir deshalb gemeinsam einen gesunden Lebensstil und regen zur Bildung von Alltagskompetenzen an.

### **Vielfalt und Rahmenbedingungen**

Darüber hinaus achten wir auf angemessene Rahmenbedingungen, wie Händewaschen, gemeinschaftliches Tischgebet und Tischregeln. Da jedes Kind ein individuelles Sättigungsgefühl besitzt, legen wir Wert darauf, dass jedes Kind selbst entscheiden kann, wieviel es wovon essen möchte.

Wir achten jedes Kind und nehmen alle individuellen gesundheitlichen, religiösen und kulturellen Ernährungsbedürfnisse ernst. Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind wichtige Ansatzpunkte für die Auseinandersetzung mit Vielfalt in der Kindergruppe.



Diese Aufgaben bereiten den Kindern nicht nur besondere Freude, sondern vermitteln ihnen auch Verantwortungsbewusstsein.

Um eine angenehme Essensatmosphäre zu schaffen, pflegen wir Tischgemeinschaften: Wir sitzen zusammen, essen gemeinsam und tauschen uns aus. Das Essen wird auf den Kindertischen bereitgestellt, sodass die Kinder selbst entscheiden können, was und wieviel sie essen möchten, um eben auch so wenig Lebensmittel wie möglich wegzwerfen. Dabei lernen Kinder einen wertschätzenden Umgang mit den Lebensmitteln.

Am Nachmittag gibt es im Kinderhaus frisches Obst aus dem saisonalen Obstkorb.

Für den kleinen Hunger kann von Zuhause ein kleines Brot von den Eltern mitgebracht werden. Auch beim Nachmittagsimbiss achten wir auf eine ruhige und angenehme Umgebung zum Essen und Trinken.

Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch gibt es energiearme Getränke in Form von Wasser und ungesüßten Tees.

### **Umgang mit Süßigkeiten / Verpflegung bei Festen und Feiern**

Feste und Feiern sind genussvolle Ereignisse des Lebens und als Höhepunkte im Jahr meist von besonderen Speisen und Ritua-

dauerhaft zu gewährleisten, arbeiten Kinderhaus und Speisenanbieter vertrauensvoll und partnerschaftlich eng zusammen. Dazu werden regelmäßige Rücksprachen mit festen Ansprechpartnern durchgeführt.

Der Menüzyklus für unsere Speisepläne beträgt 8 Wochen und berücksichtigt eine saisonale, ausgewogene Ernährung, die auf die Kinderwünsche abgestimmt ist. Der Speiseplan hängt sichtbar für die Eltern und für die Kinder anschaulich im Eingangsbereich, sowie an weiteren Stellen im Haus aus. Zudem bespricht das pädagogische Personal mit den Kindern vor jedem Essen das Menü.

Unsere Haushaltshilfe verwendet frisches Obst und Gemüse, das in einer ausgewogenen, vielfältigen und saisonalen Zusammenstellung die Gesundheit der Kinder unterstützt und zudem Lust auf Genuss bereiten soll. Salat oder Gemüsesticks richtet sie täglich ansprechend auf Tellern an. Als Nachtisch gibt es 2-3-mal frisches, saisonales Obst, Riegel, Pudding oder Naturjoghurt mit Früchten.

Im Kinderhaus werden **die Kinder entwicklungsgemäß in die Alltagssituationen einbezogen:**

- Tische auf- und abdecken
- Wasser ausschenken
- Tische wischen, etc.

## VERPFLEGUNG

**Basis unseres Verpflegungsleitbildes sind die bayrischen Leitlinien der Kita-Verpflegung und die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).**

**Beginnend mit dem Frühstück** geben wir den Kindern die Gelegenheit in einer geselligen und willkommenen Atmosphäre in den Tag zu starten. Die Frühstücks- und Zwischenmahlzeiten werden nicht vom Kinderhaus angeboten, sondern von den Eltern in Frühstücksboxen mitgebracht. Bereits am Informationsabend geben wir den Eltern nützliche Anregungen über den wünschenswerten Inhalt der Frühstücksboxen. Darüber hinaus informieren wir regelmäßig über Vorteile einer gesunden Ernährung und geben Tipps anhand von Aushängen oder bieten an Elternnachmittagen unter anderem Alternativen für gesunde Zwischenmahlzeiten an. Gleichzeitig beteiligen wir auch die Kinder an der Auswahl des Frühstücks. Dazu findet in jeder Gruppe in regelmäßigen Abständen ein gemeinsames Gruppenfrühstück statt, welches mit Unterstützung der Eltern gestaltet wird. Wir legen dabei großen Wert auf eine frische, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung.

Das **EU-Schulförderprogramm** ermöglicht es uns, einmal die Woche frisches regionales und saisonales Obst und Gemüse, sowie regionale Milchprodukte zu beziehen. Aus diesen Gründen können wir einmal die Woche ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück anbieten, welches durch die gemeinsame Zubereitung mit den Kindern die Wertschätzung der Lebensmittel sowie die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Ernährungsverhaltens unterstützt.

### **Orientierungshilfen für die Brotbox - Unsere Empfehlung:**

Drei einfache Regeln bei der Lebensmittelauswahl helfen zu einer ausgewogenen Ernährung:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel
- Wenig tierische Lebensmittel
- Sparsame fettreiche Lebensmittel



Ein dünn belegtes Brot (Vollkorn) mit Käse oder Wurst. Gerne essen Kinder dazu Obst oder Gemüse.

Wie auch bei Erwachsenen isst das Auge der Kinder mit! Die Brotzeit sollte appetitlich und am besten in einer Brotbox mit Fächern verpackt werden.

### **Nicht in die Brotbox gehören für uns:**

Kinderlebensmittel, die den Eindruck entstehen lassen, gesund und wertvoll für die Ernährung zu sein, dabei jedoch einen hohen Zucker- und Fettgehalt haben.

- Quetschies
- Kinderjoghurt (Fruchtzwerge, Paula, Monte usw.)
- Pausensnacks (Bifi, Cheesetiger, Ferdi-Fuchs usw.)
- Milchschnitte, Schokoriegel, Gummibärchen usw.
- Toastbrot, Nutellabrot, süßes Gebäck usw.

### **Mittagessen**

Unsere langjährigen Partner für die Mittagsverpflegung sind der Speisenanbieter Apetito und der Obst- und Gemüsehändler Neusinger, der uns wöchentlich mit frischem Obst und Gemüse beliefert.

Um eine kontinuierliche Qualität der Speisen zur Zufriedenheit der Kinder und Eltern