



Ernährungskonzept

SOZIALWERK



DER EVANGELISCH-FREIKIRCHLICHEN
GEMEINDE MOORMERLAND E. V.

Ernährungskonzept des Sozialwerkes der EFG Moormerland e.V.

Herausgeber:

Sozialwerkes der EFG Moormerland e.V., Königsstr. 79-81, 26802 Moormerland

erstellt von:

Elke Mettelsiefen, Hauswirtschaftsleiterin

Gerta Kutter, Einrichtungsleiterin Kindertagesstätte Spatzennest

Jana Schwolow, Geschäftsführerin

Stand: 22.11.2021 / Version: 002

Inhaltsverzeichnis

1. Voll betreut und voll gepflegt.....	4
2. Ausprobieren und dazulernen.....	4
3. Hier kochen wir.....	5
4. So planen wir die Mahlzeiten.....	5
5. Wochenstruktur des Frühstücks im Speiseplan.....	5
6. Wochenstruktur der Hauptgerichte im Speiseplan.....	6
6.1 Unsere Umsetzung in der Praxis.....	6
7. Das ist uns wichtig:.....	7
8. Je frischer, je besser.....	8
9. Leckereien bei Festen und Geburtstagen.....	8
10. Hier kaufen wir ein.....	8
11. Allergiekonzept Sozialwerk.....	9

1. Voll betreut und voll gepflegt

Alle Kinder, die in einer Betreuungseinrichtung des Sozialwerkes angemeldet werden, werden dort auch voll gepflegt - das Krippenkind mit 1 Jahr genauso, wie der Jugendliche mit 13 Jahren bei den Moormerland Kids.

Die Teilnahme an Frühstück und Mittagessen ist für Krippenkinder verpflichtend. Für die Kindergartenkinder ist das Frühstück verpflichtend, die Teilnahme am Mittagessen ist wählbar.

Zwischendurch wird Obst und Gemüse angeboten.

Die Kosten der Mahlzeiten werden monatlich abgebucht, auch in den Schließzeiten der Kita, während der Ferien.

2. Ausprobieren und dazulernen

Frühstück und Mittagessen werden im Essensraum eingenommen. Die Essenssituationen werden so gestaltet, dass sich alle am Tisch wohl fühlen.

Die Speisen stehen je nach Altersgruppe als Buffet und auf den Gruppentischen bereit.

Die Krippen- und die Kindergartenkinder frühstücken jeweils im Gruppenverband. Die Krippenkinder haben bei allen Mahlzeiten ihren festen Platz am Tisch, gemeinsam mit ihren Erziehern/innen. Die Kindergartenkinder dürfen ihre Plätze in Absprache mit den pädagogischen Fachkräften frei wählen.

Die Mahlzeiten werden mit einem gemeinsamen Gebet oder Lied begonnen und auch gemeinsam beendet.

Die pädagogischen Fachkräfte ermuntern die Kinder zum Probieren, indem sie mit ihnen über Aussehen, Geschmack, Geruch, Herkunft etc. der angebotenen Lebensmittel sprechen. Lehnt ein Kind ein Lebensmittel ab, so wird dies respektiert. Sie sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und begleiten die Essenssituation professionell. Eigene Vorlieben und Abneigungen werden nicht auf die Kinder übertragen.

Die Selbständigkeit beim Essen wird z.B. dadurch gefördert, dass die Kinder (bei Bedarf) ihr Lätzchen selbst anziehen bzw. ausziehen, ihre Brote selbst schmieren und belegen, sich ihr Getränk eingießen das Geschirr abräumen, den Stuhl an den Tisch schieben.

Beim Mittagessen wird der Nachtisch nicht an Bedingungen geknüpft. Jedes Kind bekommt seine Portion, unabhängig davon, ob es das Hauptgericht gegessen hat, da der Nachtisch fester Bestandteil der Mahlzeit ist.

- Aus pädagogischen Gründen wird der „Teller-Rest“ unterschiedlich gehandhabt:
- Kita-Kinder müssen nicht unbedingt alles aufessen - Reste auf dem Teller werden akzeptiert
- Kinder der Moormerland Kids müssen die Portion aufessen, die sie sich selbst genommen haben, sodass sie lernen, die richtigen Mengen einzuschätzen.

Zur Stärkung der Mundmotorik sollen die Kinder zum Kauen angeregt werden: rohes Obst und Gemüse steht täglich bereit, ebenso Zwieback.

- Zuckerfreie Getränke (Wasser, Tee) stehen den Krippen- und Kindergartenkindern über den ganzen Tag verteilt ständig zur Verfügung.
- Krippenkinder können ihre eigene Trinkflasche (leer) mitbringen und im Essensraum nutzen
- Moormerland Kids Kinder dürfen ihre eigenen Getränke (z.B. aus der Schulpause) mitbringen und austrinken

3. Hier kochen wir

Unsere modern eingerichtete Großküche im Gebäude der Kindertagesstätte Spatzennest ermöglicht es, das Mittagessen komplett frisch zu kochen.

Der Kindergarten „Kleine Leuchtturm“ wird mit unserem Mittagessen täglich beliefert.

Frühstück und Zwischenmahlzeiten werden an den jeweiligen Standorten Kindergarten Kleiner Leuchtturm und Kindertagesstätte Spatzennest frisch zubereitet.

Eine Köchin, 5 Küchenmitarbeiterinnen und eine Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin sind rund um die Mahlzeitenzubereitung für die Kinder im Einsatz.

4. So planen wir die Mahlzeiten

Wir orientieren uns bei der Speiseplanerstellung grundsätzlich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

5. Wochenstruktur des Frühstücks im Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zusätzliche Besonderheit	Marmelade/ Pikanter Dip	Quarkspeise	Wurst	Gekochtes Ei	Müsli Frühstück
Brot	Schwarzbrot, Körnerbrot, Korbbrot, Rosinenbrot, Knäckebrot, Zwieback				Haferflocken zart und kernig, Cornflakes, Haferfleks, Fruchtemüsli, Rosinen, Apfelmark/Obstpüree, Dickmilch-Joghurt, Quark, Milch
Butter					
Käseauswahl variierend	Scheibenkäse: Gouda, Butterkäse, Sylter, Exquisa Natur, Grünländer. BUKO, Goudakäsewürfel, Mini Mozzarella				
Gemüse nach Jahreszeit	Gurke, Paprika, Mini-Tomaten, Kohlrabi, Möhren				
Obst nach Jahreszeit	Apfel, Banane, Birne, Mandarine, Kaki, Kiwi, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Melone, Pfirsich, Trauben				
Getränke	Tee, Leitungswasser, Mineralwasser, Milch				

6. Wochenstruktur der Hauptgerichte im Speiseplan

Die einzelnen Lebensmittelgruppen werden nach den DGE-Richtlinien zur Mittags Verpflegung nach folgenden Empfehlungen angeboten:

Lebensmittel- gruppe	DGE 5-Tage-Speisenplan für die Mittagsverpflegung	Beispiele DGE
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	5 x Woche / 1x täglich davon: - mind. 1 x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	Kartoffel, roh oder vorgegart Parboiled-Reis oder Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B.: Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	5 x Woche / 1x täglich davon mind. 2 x Rohkost oder Salat 1x Hülsenfrüchte	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Salat Hülsenfrüchte
Obst	mind. 2 x pro Woche davon mind. 1x als Stückobst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
Milch und Milchprodukte	mind. 2 x pro Woche	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
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Max. 1 x Fleisch/Wurst pro Woche davon mind. 2x mageres Muskelfleisch in 20 Tagen mind. 1 x Seefisch davon mind. 2 x fettreicher Fisch in 20 Tagen	Mageres Muskelfleisch
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardfett. Für Salate: auch Olivenöl	Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen
Getränke	Jederzeit verfügbar	Trink-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee, jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

6.1 Unsere Umsetzung in der Praxis

- 1x Fleisch (Dienstag)
- 1x Fisch (Mittwoch)
- Vegetarisch an allen anderen Tagen, davon
- mind. 1x Suppe/Eintopf

- außerdem 1 x in 4 Wochen: ein süßes Hauptgericht

Für die Gruppe Moormerland Kids gilt zusätzlich:

Der normale Plan wird durch einzelne altersgerechte Komponenten ergänzt oder auf Vorlieben der Gruppe Rücksicht genommen.

7. Das ist uns wichtig:

Wir machen uns auf den Weg, um eine nachhaltigere Verpflegung anzubieten.

Wir wollen verstärkt die Herkunft, Umwelt- und Arbeitsbedingungen bei der Erzeugung und den Transport beachten und gezielter einkaufen.

Die DGE empfiehlt z.B. unter diesen Gesichtspunkten eine Reduktion von Fleisch/Wurstwaren auf 1 Mahlzeit pro Woche. Wir bieten in der Praxis einmal pro Woche ein fleischhaltiges Mittagessen (Rind oder Geflügel) und einmal pro Woche Wurst zum Frühstück an.

Abwechslung und Vielfalt sorgt für die beste Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, die wir grundsätzlich in vegetarischen Lebensmitteln und Mahlzeiten anbieten.

Es gibt täglich frisches Obst/ Gemüse zum Frühstück und mehrfach pro Woche zum Mittagessen.

Bei uns wird standardmäßig Leitungswasser pur oder mit Obst- / Kräuteraromen, sowie Tee angeboten. Auf Wunsch stehen Mineralwasser und Milch (zum Frühstück) zur Verfügung. In Ausnahmefällen und zu Festen wird auch Kakao, Kinderpunsch und Saftschorle gereicht.

Zucker und Jod-Salz werden in Maßen verwendet, denn wir bevorzugen die Verwendung von tiefgekühlte Kräuter.

Einige tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern nicht eingesetzt. Darunter fallen z.B. Rohmilchprodukte, Weichkäse mit Oberflächenschmiere, Rohei-Zubereitungen (Mayonnaise), frisches Mett/rohe Hackfleischzubereitungen, streichfähige schnell gereifte Rohwürste (frische Mettwurst, Teewurst, Braunschweiger), Leberwurst, heiß oder kalt geräucherte Fischereierzeugnisse (z. B. Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet), Graved Lachs.

Honig, Sprossen und tiefgekühlte Beeren werden vor dem Verzehr erhitzt.

8. Je frischer, je besser

Wir verwenden in der Küche hauptsächlich Lebensmittel der Convenience-Stufen 0 -2. Stufe 3 Lebensmittel werden sehr sparsam eingesetzt. Auf Lebensmittel der Stufe 4 wird verzichtet.

Convenience-Lebensmittel		(aus: institut-gastro.de)
0	ursprüngliche Rohstoffe	Mehl (obwohl es eigentlich das Getreide sein sollte (kein definierter DGE-Standard)))
1	küchenfertige Lebensmittel	wie entbeintes, zerlegtes Fleisch oder geputztes Gemüse
2	garfertige Lebensmittel	wie Teigwaren, Tiefkühlgemüse, Tiefkühl Obst, TK-Fischstäbchen
3	Aufbereitete fertige Lebensmittel	wie Salatdressing
4	regenerierfertige Lebensmittel	z.B. einzelne Fertigkomponenten bzw. Fertigenüs wie Doseneintöpfe, Eimersuppen
5	tischfertige Lebensmittel	wie Ketchup, Senf, Joghurt, Speiseeis, Apfelmus, Obstkonserven

9. Leckereien bei Festen und Geburtstagen

Beim Geburtstag eines Kindes können Eltern das Frühstück der Gruppe mit Brötchen beschenken. Zu Festen innerhalb der Kita-Gruppen, serviert die Küche in Absprache mit den pädagogischen Fachkräften, passende besondere Lebensmittel zum Frühstück oder Mittagessen.

Das Mitbringen von selbst hergestellten Speisen oder vorbereiteten Lebensmitteln durch Eltern oder Mitarbeiter, ist aus hygienischen Gründen leider nicht möglich.

Die Moormerland Kids machen bei Geburtstagskuchen und Grillfesten davon Ausnahmen in Eigenverantwortung.

Es werden keinerlei Süßigkeiten angeboten, diese Option bleibt bei den Eltern. Ausnahmen sind besondere Feste.

Bei den Moormerland Kids werden Süßigkeiten gezielt innerhalb des pädagogischen Konzeptes integriert.

10. Hier kaufen wir ein

Die meisten Lebensmittel, frisches Obst und Gemüse liefert uns der Gastrogroßhandel.

Frisches Rindfleisch und Wurst aus regionaler Aufzucht und Herstellung liefert in der Regel ein Fleischerfachgeschäft aus Moormerland.

Das frische Geflügel bekommen wir von einem Erzeuger aus dem Raum Cloppenburg.

Das Brot kaufen wir beim örtlichen Bäcker.

Frischer Fisch wird morgens beim Fischhandel vor Ort eingekauft.

Alle Zutaten, die wir nur in kleinen Mengen benötigen kaufen unsere Mitarbeiter/innen selbst ein.

11. Allergiekonzept Sozialwerk

Versorgung von Kindern mit Diäten (z.B. bei Allergien)

Vermeehrt sind Kinder zu versorgen, die aus medizinischen Gründen bei Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten besondere Ernährungsvorschriften einhalten müssen z.B. Zöliakie, Laktose- oder Fruktoseintoleranz.

Medizinisch begründete Ernährungsvorschriften bei Lebensmittelallergien können in unseren Einrichtungen leider nicht bei der Verpflegung berücksichtigt werden.

Unsere Kapazitäten (räumlich, personell, organisatorisch) reichen nicht aus, um eine absolut sichere Versorgung ihres Kindes mit speziellen Lebensmitteln zu gewährleisten.

Daher ermöglichen wir diesen Kindern, ihre eigene Verpflegung von zu Hause mitzubringen (Frühstück und Mittagessen).

Unser Anmeldeverfahren für Ihr Kind:

Geben Sie auf dem Anmeldebogen an, ob ihr Kind bestätigte Allergien hat.

Sollte dies der Fall sein, kann Ihr Kind leider nicht mit unseren Mahlzeiten verköstigt werden.

Wir sprechen Sie danach an, um die weiteren Schritte zur sicheren pädagogischen Betreuung Ihres allergischen Kindes zu klären:

- Wir benötigen ein aktuelles ärztliches Attest (ggf. mit Diätanweisung)
- Unsere Mitarbeiterinnen müssen von Ihnen/ihrem Arzt informiert und geschult werden, um im Notfall die richtigen Maßnahmen ergreifen und Medikament geben zu können.
- Wir ermöglichen Ihnen, Ihrem Kind täglich die allergiegerechten Mahlzeiten mitzugeben und erläutern alles Wichtige dazu im Merkblatt „Checkliste für Eltern allergischer Kinder“.
- Wir berechnen statt des üblichen Verpflegungssatzes nur eine Getränkepauschale.

Wir verzichten in der Kitaernährung auf Schalenfrüchte (Nüsse), verwenden aber Lebensmittel mit dem Aufdruck „kann Spuren von enthalten“.

Möchten Sie Ihr Kind trotz vorliegender Allergie in vollem Umfang an unseren Mahlzeiten teilnehmen lassen, ist das grundsätzlich auf eigene Verantwortung möglich.

Der gelegentliche Austausch eines Lebensmittels durch mitgegebene Lebensmittel kann nach vorheriger Absprache möglich gemacht werden (z.B. Milchreis mit Hafermilch zum Mittagessen).

Besondere Kostformen aus religiösen oder kulturellen Gründen

In Einrichtungen des Sozialwerkes werden religiöse und kulturelle Besonderheiten bei der Ernährung entsprechend der gegebenen Möglichkeiten berücksichtigt:

Muslimische Speisengebote:

die Verpflegung ist frei von Schweinefleisch und -fett, Gelatine vom Schwein und Produkten, die Bestandteile vom Schwein enthalten könnten. Halal-Fleisch wird nicht angeboten.

Andere religiöse Vorgaben: wenn deren Umsetzung in der Gemeinschaftsverpflegung nicht möglich ist, bekommen die Kinder eine ovo-lakto-vegetabile Ernährung.

„Nachahmer-Produkte werden nicht angeboten (z.B. vegetarische Bratwürstchen).

Das Kind isst an Tagen mit Fleisch-/Fischkomponenten ersatzweise mehr Menge der anderen Lebensmittel: z.B. bei „Reis mit Schweinegeschnetztem und Gemüse in Soße“ Gemüse und Reis. Wenn das Menü keine Auswahl ermöglicht, werden ggf. Gemüsebratlinge, Fisch oder Ei als Ersatz angeboten. Der Ausgleich kann auch über mehr Obst/Gemüse-Rohkost oder den Nachtisch erfolgen.

Eine vegane Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Milch bzw. Milchprodukte und Eier wird nicht angeboten.

Darüber hinaus gehende Wünsche der Eltern an die Verpflegung bedürfen der Absprache mit der KiTa-Leitung, der Moormerland Kids-Leitung und der Hauswirtschaftlichen Leitung.