

# Gesunde Ernährung in den Kindertageseinrichtungen der AWO

<b>Kurzbeschreibung und Ziele</b>	
<p>Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Kindern. Sowohl die Auswahl und Qualität der Nahrungsmittel als auch eine entsprechende Esskultur und Ernährungs- und Gesundheitsbildung sind wichtige Bestandteile für die Gestaltung der gesunden Ernährung in unseren Kindertageseinrichtungen.</p> <p>Unser gesundes und qualitativ hochwertiges Essen orientiert sich an aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Mahlzeiten sind strukturierende Fixpunkte und werden darüber hinaus als Lernsituationen im Tagesablauf berücksichtigt. Eine angenehme Atmosphäre ist uns dabei besonders wichtig. Alle pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen unterstützen die Kinder, ein gesundes Ernährungsverhalten zu entwickeln. Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist uns ebenfalls ein Anliegen – denn Kinder werden durch Erziehung geprägt und lernen am Vorbild, auch wenn es um die Ernährung geht.</p>	
<b>Qualitätsstandards</b>	
1	<p>In der Einrichtung wird auf eine Ernährung orientiert an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geachtet. Der Standard gilt auch für mit der Einrichtung kooperierende Caterer.</p> <p>Die Standards der DGE können in der Kita eingesehen werden.</p>
2	<p>Das Frühstück, eine Mittagsmahlzeit und ein Imbiss am Nachmittag sind fest in den Tagesablauf verankert.</p> <p>Die Kinder erhalten täglich ein Angebot an frischem Obst oder Gemüse. Mindestens einmal in der Woche wird das „gesunde Frühstück“ von der Kita für und mit allen Kindern zubereitet. Täglich gibt es einen ausgewogenen Nachmittagsimbiss.</p> <p>Das Mittagsangebot wird mit einem abwechslungsreichen Speisenplan vitamin- und nährstoffreich gestaltet. Den Kindern stehen jederzeit energiearme Getränke zur Verfügung.</p>
3	<p>Grundsätzlich orientiert sich die Ausgestaltung der gesunden Ernährung in den Einrichtungen an den altersgerechten Bedürfnissen der Kinder.</p> <p>Spezielle Ernährungsvorschriften für einzelne Kinder (z.B. Diäten, vegetarische Ernährung, kulturell bedingte Vorschriften) werden mit den Eltern abgesprochen und soweit es für die Einrichtung möglich ist, umgesetzt.</p>
4	<p>Das Mittagessen soll eine ruhige, in sich geschlossene und störungsfreie Zeit sein. Damit dies gewährleistet ist, müssen seitens der Kitaleitung die Rahmenbedingungen entsprechend geplant werden. Die pädagogischen Mitarbeiter/innen, die die Mahlzeit begleiten, sind Teil der Tischgemeinschaft. Gegessen wird in möglichst kleinen Gruppen. Gesprächsanlässe der Kinder werden in einer angenehmen Atmosphäre aufgegriffen.</p>
<b>Partizipation der Kinder</b>	
5	<p>Nur durch Mitwirken und eigenes Erleben können Kinder eigenmotiviert eine positive Grundhaltung zur gesunden Ernährung entwickeln. Dazu ist es wichtig, die Lebenslagen der Kinder zu berücksichtigen, an ihre Erfahrungen anzuknüpfen und sie durch aktive Beteiligung in die Ausgestaltung der gesunden Ernährung in der Kita einzubeziehen und ihre Selbständigkeit zu fördern.</p>

6	In der Kita werden verschiedene Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder geschaffen, z.B. bei der gemeinsamen Vereinbarung von Tischregeln, der Speiseplangestaltung, dem Mitwirken an der Zubereitung von Speisen und dem Gestalten der Essenssituationen.
<b>Haltung der Erzieher/innen</b>	
7	Pädagogische Mitarbeiter/innen motivieren die Kinder Speisen zu probieren. Kein Kind wird zum Essen bzw. Aufessen gezwungen, auch nicht zum Probieren. Essen wird nicht als Sanktionsmaßnahme eingesetzt.
8	Das Ernährungsverhalten der Kinder wird von allen pädagogischen Mitarbeiter/innen beobachtet und bei Bedarf werden unangemessene Verhaltensweisen geregelt.
9	Alle pädagogischen Mitarbeiter/innen sind sich ihrer Vorbildfunktion im Umgang mit Kindern hinsichtlich der Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens bewusst. Um der Vorbildfunktion gerecht zu werden, achten sie selbst auf eine gesunde Ernährung und gestalten die eigenen Essenssituationen entsprechend.
<b>Innenraum als Bildungsraum</b>	
10	Die Neugierde und das Interesse der Kinder wird gefördert, indem viele Möglichkeiten geschaffen werden unterschiedliche Lebensmittel kennen zu lernen. Dabei können die Kinder ihr Wissen über Herkunft, Verarbeitung und gesundheitliche Aspekte von Lebensmitteln erweitern. Das saisonale Angebot und regionale Besonderheiten werden berücksichtigt.
11	Die Kinder werden an einfachen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten beteiligt (wie z.B. Tisch decken und abräumen, Zubereitung kleiner Speisen, Einkaufen von Lebensmitteln).
12	In der Kita wird „Esskultur“ vermittelt im Umgang mit Besteck, durch weitgehend selbständiges Auffüllen und Eingießen und durch Anleitung zur Hygiene.
13	Die Sinneswahrnehmung der Kinder wird gefördert (z.B. sehen, riechen, schmecken, fühlen der Lebensmittel).
14	Mit der Bildungsarbeit zur gesunden Ernährung wird das Wissen der Kinder über ihren Körper und den Einfluss von Lebensmitteln auf Körperfunktionen erweitert.
<b>Außengelände als Bildungsraum</b>	
15	Im Rahmen der Möglichkeiten der Kita wird die Gelegenheit geboten, Pflanzen zu säen, zu pflegen und zu ernten. Den Kindern wird dabei ermöglicht, selbst wirksam zu sein.
16	Essbare Pflanzen, Samen und Früchte der Kita und des näheren Umfeldes werden geerntet, gegessen oder weiter verarbeitet. Die Kinder erfahren so, wie man vorhandene Ressourcen nutzen kann.
<b>Kooperation mit Eltern</b>	
17	Alle Eltern werden über das Thema Ernährung in der Kita bei der Anmeldung informiert.
18	Die Eltern erhalten die Möglichkeit, sich durch die Speisepläne über das Speiseangebot zu informieren.
19	Eltern erhalten Informationen über eine gesunde Ernährung für ihre Kinder.
<b>Kooperationen mit anderen Institutionen</b>	
20	Den Kindern wird ermöglicht, andere Institutionen (z.B. Bauernhof, Bäckerei, Metzgerei) kennen zu lernen.