



## Newsletter – März 2020: „Gemeinsam für eine bessere Verpflegung“

### Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

Gemüse der Saison:	Obst der Saison:
Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Gurken, Kopfsalat, Lauch, Lollo Rossa/Bionda, Mangold, Möhren, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerieknollen, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln	Äpfel, Birnen

### Schon gewusst?

Es gibt viele Möglichkeiten in der Kita eine qualitativ hochwertige Verpflegung umzusetzen. Die Erstellung eines Verpflegungsleitbilds und die praktische Durchführung mithilfe eines Verpflegungskonzepts sind z.B. ein sinnvolles Mittel, um eine adäquate gesundheitsförderliche Verpflegung der Kinder zu realisieren und langfristig zu gewährleisten. Die Erstellung des Verpflegungsleitbilds inklusive des Verpflegungskonzepts sollte durch alle beteiligten Akteure erfolgen (z.B. durch eine Verpflegungs-AG), da dies die allgemeine Akzeptanz steigert.

#### Wofür brauche ich ein Verpflegungskonzept?

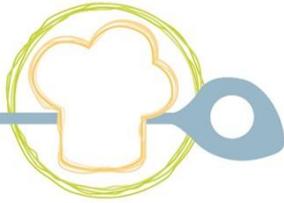
Im Verpflegungskonzept sollen zentrale Aspekte der Kita-Verpflegung verbindlich festgelegt werden. Somit dient es als fachliche Orientierung für alle Mitarbeiter, Eltern und Partner. Neben einer erhöhten Handlungssicherheit für die Mitarbeiter, dient es den Eltern als sichtbares Zeichen der Qualitätssicherung. Zudem kann es bei Ausschreibungen verwendet werden und diese dadurch etwas erleichtern.

→ Ziel Verpflegungskonzept: Aufrechterhaltung und/oder Optimierung der Verpflegungssituation in der Einrichtung

#### Wie baue ich ein Verpflegungskonzept auf?

Für den Aufbau des Verpflegungskonzepts sollten einige grundlegende Fragen geklärt werden:

- Soll die Ausarbeitung kurz & knapp oder lang & ausführlich sein?
- Welche Grundlage (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder) ziehe ich für mein Verpflegungskonzept heran?
- Wen möchte ich vorrangig ansprechen?
- Welche Fragen würden Eltern stellen?



### Welche Inhalte braucht mein Verpflegungskonzept?

Mögliche Aufteilung in:

- **Allgemeine Kriterien** z.B. Rahmenbedingungen (räumliche Ausstattung etc.), Ernennung eines/r Verpflegungsverantwortlichen, Umgang mit Süßigkeiten, ...
- **Kriterien „Verpflegung“** z.B. Getränkeversorgung, besondere Anlässe, Mahlzeiten im Detail, ...

### Möglichkeiten der Umsetzung

Bildung Verpflegungs-AG → Durchführung Bedarfs- und Bestandsanalyse

An der Verpflegungs-AG sollten grundsätzlich Vertreter aller an der Verpflegung beteiligten Akteure teilnehmen:

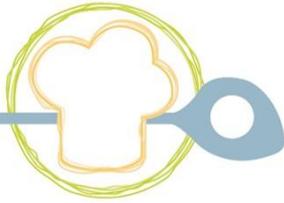
- Kita-Leitung
- Verpflegungsverantwortliche/r
- Vertreter/in des Elternbeirats
- Vertreter/in des Trägers
- Speisenanbieter/Koch/Caterer
- Ausgabepersonal
- Vertreter/in des pädagogischen Personals



Eine regelmäßige Kommunikation aller Akteure dient als Grundlage einer funktionierenden und guten Zusammenarbeit aller Beteiligten und der Realisierung einer guten Kita-Verpflegung. Bedenken Sie:

- gemeinsam lassen sich größere Erfolge erzielen
- nur wenn die Konzepte und Ideen von allen Beteiligten akzeptiert und unterstützt werden, können sie richtig funktionieren
- die Gewährleistung eines guten Informationsflusses bzw. Austausches der einzelnen Akteure ist zwingend erforderlich

Für eine gute Kommunikation mit dem Speisenanbieter ist zudem ein regelmäßiges Feedback über die Essensmenge und die Zufriedenheit mit dem Essen (Verbesserungsvorschläge **und** Lob) enorm wichtig. Ein Feedbackbogen kann hierbei als hilfreiches Mittel zum Informationsaustausch dienen, falls Sie nicht bereits mit etwas in dieser Art arbeiten, haben wir Ihnen unseren Feedbackbogen zur Nutzung mit angehängt.

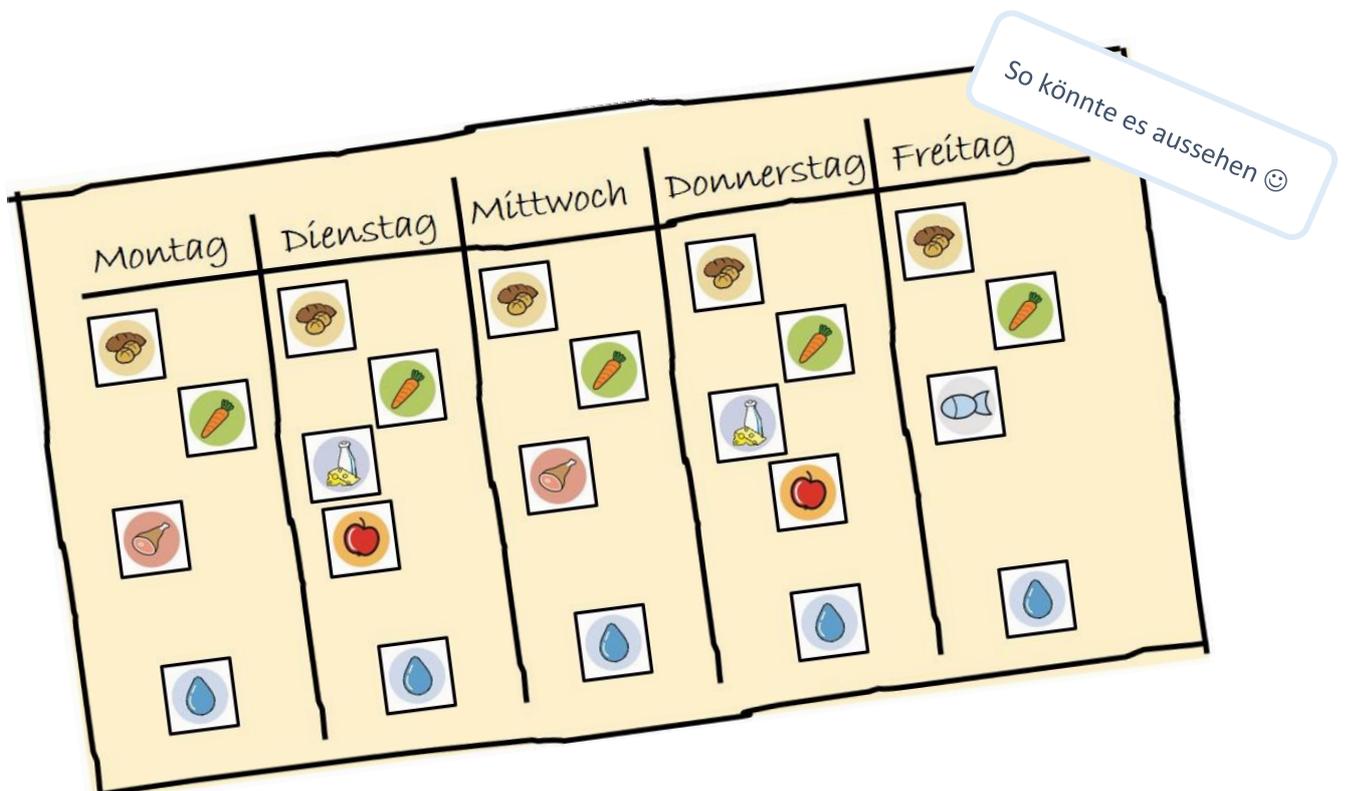


### Aktivität

Die Partizipation der Kinder in die Essensauswahl ist eine gute Möglichkeit Ihnen eine gesunde Ernährung und die Empfehlungen dazu spielerisch beizubringen. Stellen Sie den Speiseplan gerne regelmäßig gemeinsam mit den Kindern zusammen, hierbei ist allerdings wichtig, dass Sie zuvor die Empfehlungen mit ihnen durchsprechen und sie darin bestärken, diese bei der Speisenauswahl zu berücksichtigen. Die Kinder können Ihre Essensauswahl dadurch überprüfen, dass sie zählen wie häufig die einzelnen Lebensmittelgruppen in der Woche vertreten sind oder über Symbole der Lebensmittelgruppen erkennen, ob etwas fehlt oder zu häufig vorkommt und dies mit den Empfehlungen vergleichen.

**Bedenken Sie bitte, dass es nicht in allen Einrichtungen gleichermaßen umsetzbar ist die Speisen mit den Kindern auszuwählen. Entscheiden Sie selbst, ob es in Ihrer Einrichtung ein Mehrge winn für die Kinder darstellt, diese in die Auswahl einzubeziehen.**

Die Kinder können Motive, die symbolisch für die einzelnen Lebensmittelgruppen stehen oder die Lebensmittel selbst, als Bilder malen und ausschneiden. Diese können dann an den Wochenplan gehängt werden. So kann anschaulich besprochen werden, was es in dieser Woche zum Mittag gibt.





### Mümmelkekse (Weiche Apfel-Möhren-Kekse) (ca. 20 Stück)



#### Zutaten

- 3 Äpfel
- 2 Möhren
- 80 ml Rapsöl
- 1 Ei (alternativ: 80 g Apfelmark oder ½ sehr reife zerdrückte Banane)
- 150 g Vollkornmehl (z.B. Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Rosinen oder anderes Trockenobst (kleingeschnitten)
- Optional 1 Prise Zimt

#### Zubereitung

Die Äpfel gut abwaschen und fein raspeln. Wenn die Schale mitverwendet wird, werden die Kekse aromatischer. Die Möhren schälen und ebenfalls fein raspeln. Das Rapsöl mit dem Ei schaumig rühren und das Mehl und Backpulver untermischen. Den Backofen auf **175°C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Dann den Teig mit den Äpfeln und Möhren verrühren, den Zimt, die Haferflocken und die Rosinen hinzugeben und in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nun müssen die Mümmelkekse für **10-12 Minuten** backen. Währenddessen den leckeren Duft genießen und sich auf die Kekse freuen. Die Kekse sind fertig, wenn sie goldgelb und noch weich sind. Sie eignen sich auch gut für Kleinkinder, da die Mümmelkekse auch nach dem Auskühlen schön weich und saftig sind.

Die Mümmelkekse lassen sich auf vielfältige Weise variieren: dafür einfach ein paar Mandelstifte hinzugeben oder einen Teil der Äpfel durch Birnen ersetzen. Für noch fruchtigere Kekse einfach das Ei durch 80 g Apfelmark oder ½ sehr reife Banane (mit einer Gabel zerdrücken) ersetzen.

### Zitruswasser



#### Zutaten

- 1 Bio-Zitrone/-Orange/-Limette
- 2 Liter Wasser
- 1-2 Stiele frische Minze

#### Zubereitung

Die Orange gründlich mit warmem Wasser säubern. Beide Enden großzügig abschneiden. Orangen halbieren, in 0,5-1 cm breite Stücke schneiden und in das Wasser legen. Die Minzstiele mit warmem Wasser abbrausen und dazugeben. Wenn es im Sommer warm ist, können die Fruchtscheiben vorher eingefroren werden, dann ist das Getränk noch erfrischender.



### Hasenfutter (Möhren-Käse-Apfel Aufstrich)



#### Zutaten

Für 10-12 Kinder

1 Möhre

1 Apfel, klein

100 g geriebener Käse (z.B. Gouda) oder Frischkäse

1 EL Olivenöl

1 TL Essig

¼ TL Kräutersalz (oder normales Jodsalz)

1 Prise Pfeffer

Optional frische Kresse

½ - 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind

#### Zubereitung

Die Möhre waschen, schälen und grob raspeln. Den gewaschenen Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die Möhre, den Apfel und den Käse in einer kleinen Schüssel mischen. Dann Öl und Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hasenfutter schmeckt gut als Aufstrich für Vollkornbrot oder Vollkornknäckebrötchen. Geschmacklich noch etwas pfeffriger und ein farbenfroher Hingucker wird es, wenn zum Schluss noch etwas frische Kresse über das Brot gestreut wird.

**In der nächsten Ausgabe steht das Thema „Kita-Ideen-Box Krümel & Klecksi“ im Fokus!**

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

[www.vnskt.de](http://www.vnskt.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

# Wie hat's geschmeckt?



Vernetzungsstelle  
Kita-Verpflegung  
THÜRINGEN



Datum:  
Einrichtung:  
Menü:

Bitte kreuzen Sie den zutreffenden Smiley an. Der Bogen kann sowohl für ein klassisches Mittagessen als auch für ein Sonderessen ausgefüllt werden. Kreuzen Sie an, auf welches Sie sich beziehen und gehen Sie dann auf die einzelnen Komponenten ein. Sollte Ihr Anliegen nicht aufgeführt sein, schreiben Sie dies bitte in die Zeile „Sonstiges“.

<b>Mittagessen</b> (gesamt) 	<b>Beilage</b> (Kartoffeln, Reis, Nudeln,...) 	<b>Gemüsekomponente</b> 	<b>Fleisch/Fisch</b> 	<b>Sonderessen</b> 
<b>Temperatur</b> (zu kalt?) 	<b>Temperatur</b> (zu kalt?) 	<b>Temperatur</b> (zu kalt?) 	<b>Temperatur</b> (zu kalt?) 	<b>Temperatur</b> (zu kalt?) 
<b>Würzung</b>  <input type="radio"/> zu salzig <input type="radio"/> fad	<b>Würzung</b>  <input type="radio"/> zu salzig <input type="radio"/> fad	<b>Würzung</b>  <input type="radio"/> zu salzig <input type="radio"/> fad	<b>Würzung</b>  <input type="radio"/> zu salzig <input type="radio"/> fad	<b>Würzung</b>  <input type="radio"/> zu salzig <input type="radio"/> fad
<b>Konsistenz</b> 	<b>Konsistenz</b>  <input type="radio"/> zu weich <input type="radio"/> hart	<b>Konsistenz</b>  <input type="radio"/> zu weich <input type="radio"/> hart	<b>Konsistenz</b>  <input type="radio"/> Gräten <input type="radio"/> trocken/zäh	<b>Konsistenz</b> 
<b>Menge</b>  <input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> zu viel	<b>Menge</b>  <input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> zu viel	<b>Menge</b>  <input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> zu viel	<b>Menge</b>  <input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> zu viel	<b>Menge</b>  <input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> zu viel

Sonstiges: