

Verpflegungsleitbild der „Kleinen Strolche“



Unser Verpflegungsangebot umfasst eine Brotzeit am Morgen, Mittagessen und eine Brotzeit am Nachmittag. Bei der Verpflegung der Kinder orientieren wir uns am Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), bzw. den Bayerischen Leitlinien für Kindergartenverpflegung. Unser Vier-Wochen-Speiseplan wird so erstellt:

- Kein Mittagsgericht kommt zweimal vor
- Wir achten auf regionale, saisonale Produkte, interkulturelle Gerichte und sind bemüht, so viel als möglich biologisch und ökologisch produzierte Produkte zu kaufen ...und natürlich auch Kinderwünsche zu berücksichtigen.
- Die Speisen sind für alle Altersgruppen, die von uns bekocht werden, geeignet. Das heißt wir bekochen auch das Familienzentrum mit vielen erwachsenen Gästen und Eltern mit Babys, die nach ihrem Kurs zum Essen zu uns kommen.
- Wir bieten den Eltern auch die Möglichkeit, Essen mit nach Hause zu nehmen.

Sprechen sie uns an. Außerdem freuen wir uns sehr, wenn Familien unseren Mittagstisch im „Cafe Dompfaff“ in Anspruch nehmen.



Getränke

Unseren Kindern stehen zu jeder Zeit und zu allen Mahlzeiten Wasser und ungesüßte Tees zur Verfügung. Die Kinder können sich in allen Bereichen selbst bedienen.



Essen

Frühstück beginnt in der Krippe etwa um **9.15 Uhr** und im Kindergarten um **9.30 Uhr**

Zum Frühstück gibt es in den **Krippengruppen** Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse, und im Wechsel Marmelade (auch selbst gemacht), selbst gemachte Aufstriche, Käse und Wurst. Einmal in der Woche bieten wir ein selbst gemachtes Müsli mit Joghurt an. Bei der Brotauswahl achten wir auf die Verträglichkeit und das Alter der Kinder und steigen nach einer Eingewöhnungszeit auf Vollkornbrot um. Dazu wird immer saisonales Obst oder Rohkost gereicht.

Im **Kindergarten** gibt es jeden Morgen Milch, Haferflocken oder Müsli zum selbstnehmen und mischen, und Vollkornbrot mit verschiedenen Belägen (s.o.). Obst oder Rohkost darf da natürlich nicht fehlen.

Das **Mittagessen** wird jeden Tag im Haus frisch gekocht. Die Krippe isst etwa um **11.15 Uhr** und der Kindergarten um **12.15 Uhr**.

Die Kinder haben die Möglichkeit, durch Wunschgerichte Einfluss auf den Speiseplan zu nehmen. Der Speiseplan hängt für die Eltern im Eingangsbereich aus. Zu den Brotzeiten bieten wir frisches Obst oder Rohkost an und in jeder Gruppe steht immer eine Schüssel mit frischem Obst, um den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen.



Die **Nachmittagsbrotzeit** startet in der Krippe um **14 Uhr** und im Kindergarten um **14.45 Uhr**. Dazu bieten wir selbst gebackene Gemüse Muffins, Zopf, Früchtequark oder Joghurt an, Rohkostteller mit Dip, Pizza oder Vollkornsemmeln mit Belag. Für unsere selbst gebackenen Brotzeiten verwenden wir Dinkelmehl, Vollkornmehl oder 1050er Mehl (da es einen höheren Mineralstoffanteil hat).

Qualität der Gemeinschaftsverpflegung

In unserer Küche arbeiten eine ausgebildete Köchin mit langjähriger Berufserfahrung und Fortbildung zur Ernährungsberaterin, eine Küchenhilfe mit langjähriger Berufserfahrung im Kinder- und Seniorenbereich sowie eine Küchenhilfe.

Im Rahmen eines Coachings durch das „Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten“ in Ebersberg wurde unser Mittags-Speiseplan überprüft. Bei der Verpflegung der Kinder orientieren wir uns am Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bzw. den Bayerischen Leitlinien für Kindergartenverpflegung.

Die Kriterien beziehen sich auf 20 Verpflegungstage. Diese haben wir erfüllt.

- 20 x Getreide Getreideprodukte oder Kartoffeln; davon mindestens 4 x Vollkornprodukte und maximal 4 x Kartoffelerzeugnisse (Pommes, Rösti...)
- 20 x Gemüse, davon mindestens 8 x Rohkost oder Salat
- Mindestens 8 x Obst
- Mindestens 8 x Milch oder Milchprodukte
- Maximal 8 x Fleisch/Wurst, davon mindestens 4 x mageres Muskelfleisch
- Mindestens 4 x Fisch
- 20 x Getränke

Da wir täglich frisch kochen, ist es möglich, auf Kinder mit Allergien oder Unverträglichkeiten einzugehen. Hierfür ist ein ärztliches Attest erforderlich. Des Weiteren wird auf religiöse Besonderheiten eingegangen. Sollte doch mal der Schweinebraten auf dem Plan stehen, bieten wir eine Alternative an. Bei der Auswahl der Lebensmittel wird berücksichtigt, dass die Verdauung und die Zahnentwicklung bei den Krippenkindern noch nicht abgeschlossen sind. Die Kinder werden Schritt für Schritt an die Normalkost herangeführt.

Wir legen Wert auf frische, regionale und saisonale Lebensmittel. Einen Teil des Obstes und Gemüses bekommen wir durch das Europäische Schulprogramm von der „Ökokiste“, ein Teil der Lebensmittel haben Bioqualität. Wir achten auf Produkte ohne Zusatzstoffe und so wenig Salz und Zucker wie möglich. Bei Molkereiprodukten versuchen wir, viele tierische Produkte durch pflanzliche zu ersetzen. Um Zucker und Salz sowie nicht zuletzt auch Müll einzusparen, bereiten wir unsere Nachtische, Suppen, Soßen, Dressings selbst zu. Fruchtjoghurt und Quark kommen sehr gut bei den Kindern an und auch unsere selbstgemachten Dips zur Brotzeit, pikant oder süß, werden gerne gegessen.

Wir verwenden ausschließlich Bio-Milch, Fisch wird bevorzugt aus MSC Beständen (nachhaltiger Fischfang) gekauft. Beim Fleisch achten wir auf das Tierwohl, das unter dem Siegel „Ursprung“ vermarktet wird und bei dem viele Betriebe in Bioqualität produzieren.

Rapsöl und hochwertige Pflanzenmargarine mit Omega3-Fettsäuren ergänzen die Ernährung.

Einmal pro Woche Fleisch und Fisch ist unser Motto, um die Wertschätzung für diese Produkte zu stärken. Sie enthalten wichtige Nährstoffe und Vitamine für ein gesundes Wachstum der Kinder.

Der pädagogische Rahmen

Die Mahlzeiten gehören zu den bedeutsamen Bildungs-, Lern- und Erziehungssituationen. In unserer Einrichtung steht deshalb die Partizipation im Vordergrund. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, was und wieviel sie essen und wo sie am Tisch sitzen. Um Selbstbewusstsein und Verantwortungsgefühl zu stärken, helfen die Kinder beim Tischdienst fleißig mit.

Beim Mittagessen werden die Kinder vom pädagogischen Personal begleitet, um ihnen dabei unkompliziert ein Vorbild zu sein. Das gemeinschaftliche Essen leistet einen wichtigen Beitrag zum sozialen Miteinander und soll eine harmonische und familiäre Atmosphäre schaffen und angemessene Verhaltensmuster bei Tisch vermitteln.

Wir stärken die Ernährungskompetenz der Kinder, um eigene Signale für Hunger und Sättigung zu spüren und die Vielfalt der Lebensmittel und der Geschmäcker zu genießen. Unser Ziel ist es, die Kinder zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen zu befähigen.

Wir haben im Haus für die Krippenkinder Esslernteller und kindgerechtes Porzellan, Kinderbesteck, Gläser, Kannen und Vorlegebesteck.



Damit die Kinder ihre Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen können, werden immer wieder verschiedene Lebensmittel unverarbeitet vom Küchenteam vorgestellt. Die Kinder dürfen diese mit allen Sinnen erkunden und anschließend beim Mittagessen wieder entdecken. Dabei werden bestehende Hygieneregeln beachtet und vermittelt. Wir vermitteln damit eine Wertschätzung der Lebensmittel und zeigen, dass Rosenkohl anders wächst als Blumenkohl oder dass das Fischstäbchen

früher einmal ein ganzes Tier war. Dabei gehen wir auf spezielle Fragen der Kinder ein und sie können Lebensmittel erkunden, die ihnen bisher unbekannt sind.

Auf unserem Speiseplan finden sich auch Gerichte, die nicht aus unserem Kulturkreis stammen und die eine Erweiterung der Geschmackswelt darstellen (thailändische Currypasten und andere exotische Gewürze oder Lebensmittel helfen uns dabei).

Die Meinung unserer kleinen Gäste ist uns sehr wichtig, die Kinder dürfen immer sagen, ob und was ihnen geschmeckt hat oder auch nicht. Sie haben keine Scheu davor, sich kritisch zu äußern. Diese Kritik wird bei der nächsten Speiseplanung berücksichtigt.



Die Kinder dürfen in eng betreuten Angeboten selbst Lebensmittel verarbeiten. Dies geschieht im Rahmen der vorschulischen Erziehung (Obst oder Rohkost schnippeln; die Nachmittags-Brotzeit vorbereiten; einen Kuchen backen; Kräuterquark mit Kräutern aus dem eigenen Kräutertopf, der schmeckt am besten; Martinsgänse, Weihnachtsplätzchen oder Osterfladen backen). Für solche Angebote steht im Familienzentrum eine eigene Küche zur Verfügung.

Nachhaltigkeit

Beim Einkauf achten wir auf Lebensmittel ohne Kunststoff-Verpackung und bevorzugen Großgebilde.

Wir versuchen, regional, frisch und saisonal einzukaufen. Einen Teil des Obstes und Gemüses bekommen wir durch das Europäische Schulprogramm von der „Ökokiste“, ein Teil der Lebensmittel haben Bioqualität.

Einmal pro Woche Fleisch und Wurst, um einen kleinen Betrag zur CO₂ Einsparung zu leisten und auf das Tierwohl zu achten. Wir kaufen Fleisch mit dem Siegel „Ursprung“, bei dem viele Betriebe in Bioqualität produzieren.

Fisch aus Aquakultur oder MSC Beständen (Siegel für nachhaltige Fischerei)

Im Haus versuchen wir Plastikfolie zum Abdecken der Lebensmittel einzusparen und haben dafür spezielle Deckel für Teller und Schüsseln angeschafft.

Unser Müll wird natürlich in Bio- und Restmüll getrennt und die Kindergartenkinder helfen beim Wegbringen von Glas und Dosen.

Auch wenn unser Garten nur begrenzte Möglichkeiten bietet, haben wir viele verschiedene Kräuter und Gemüse in Hochbeeten und Pflanztrögen angebaut und verschiedenen Beerensträucher laden zum Naschen ein.