

Gesunde Ernährung in Kindertagesstätten – Leitgedanken für die Qualitätsentwicklung

Gesunde Ernährung ist mehr als Essen und Trinken. Vielmehr geht es darum, gesunde Ernährung im Rahmen eines Entwicklungsprozesses dauerhaft und ganzheitlich im Kita-Alltag zu verankern. Nutzen Sie die nachfolgenden Leitgedanken als Unterstützung und Orientierungshilfe für Ihre Arbeit.

Die Leitgedanken wurden u.a. gemeinsam mit Mitgliedern des Netzwerkes Gesunde Kita erarbeitet und fassen verschiedene Qualitätsentwicklungsverfahren zusammen. Weitere Informationen sowie Anregungen für die praktische Umsetzung einer gesunden Ernährung erhalten Sie auf den Internetseiten www.gesunde-kita.net und www.kitas-fuer-kitas.de.

Leitgedanken	Bewertung				Unsere Beispiele für die praktische Umsetzung	Ausblick: das möchten wir weiterentwickeln
1. Orientierung an Qualitätsstandards (z.B. denen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)						
Wir stellen sicher, dass jedem Kind gesunde Kost in ausreichendem Maß zur Verfügung steht, achten auf die Nährwerte der Kost sowie auf geregelte Zwischenmahlzeiten.	Trifft voll zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trifft nicht zu	
Wir sorgen für eine vitaminreiche Kost, indem wir bei warmen Mahlzeiten die Vorschriften für die Zubereitung bzw. Warmhaltezeit einhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir gewährleisten, dass Allergien und Ernährungsvorschriften des Kindes berücksichtigt und für jede/n Mitarbeiter/in sichtbar gemacht werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir achten darauf, dass das Kind ausreichend trinkt und stellen sicher, dass ungesüßte Getränke jederzeit zur freien Verfügung stehen und das Kind frei wählen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Unser Essensangebot wird mit Hilfe regelmäßiger Speisepläne für alle sichtbar gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir überprüfen regelmäßig die Qualität unseres Essensangebotes und beziehen Kinder, Eltern und unsere eigenen Mitarbeiter/innen ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
2. Bildungsprozesse anregen und gestalten						
Wir nutzen die kindliche Neugier, um das Kind an die Vielfalt einer gesunden Ernährung heranzuführen und gestalten den Alltag so, dass sich das Kind seinen Interessen entsprechend beteiligen und aktiv handeln kann.	Trifft voll zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trifft nicht zu	
Wir ermöglichen im Kita-Alltag Situationen und Aktivitäten, die an den Interessen des Kindes anknüpfen und sein Verständnis für Herkunft und Zubereitung unserer Nahrung erweitern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir unterstützen die natürliche Neugier des Kindes, indem wir ein vielfältiges Lebensmittelangebot sinnlich „erfahrbar“ machen (riechen, schmecken, fühlen, anbauen, ernten, zubereiten etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir sorgen für die Einhaltung von Hygienemaßnahmen und unterstützen das Kind ggf. bei der praktischen Umsetzung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
3. Zusammenarbeit mit themenspezifischen Dritten						
Wir besprechen mit den verantwortlichen Küchenfachkräften und/oder Verpflegungsanbietern unsere Vorstellungen einer gesunden Speiseplanung.	Trifft voll zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trifft nicht zu	
Wir nutzen unsere Kontakte und die Möglichkeiten des Sozialraums für Exkursionen rund um die gesunde Ernährung (von A wie Anbau bis Z wie Zubereitung).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Bei Bedarf holen wir uns Unterstützung beim Träger und bei geeigneten Institutionen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
4. Zusammenarbeit mit Eltern						
Wir sorgen für eine gute Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Eltern. Dazu gehört u.a., dass wir mit den Eltern unser Ernährungskonzept besprechen und mit ihnen gemeinsam Entscheidungen treffen.	Trifft voll zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trifft nicht zu	
Wir respektieren in unserem Ernährungskonzept die ethnischen und religiösen Hintergründe des Kindes und seiner Familie und fördern das Kennenlernen unterschiedlicher Esskulturen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir fördern über praktische Aktivitäten den Kontakt zu den Eltern und beziehen sie mit ihren Ideen und Interessen zum Thema Essen und Trinken ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
5. Gemeinsam bei Tisch						
Wir sorgen für eine kindgerechte Ausstattung und Ausgestaltung des (nach Möglichkeit separaten) Essbereiches.	Trifft voll zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trifft nicht zu	
Wir schaffen gemeinsam mit den Kindern eine angenehme Atmosphäre während der Mahlzeiten und sorgen dafür, dass das Essen ansprechend ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir respektieren die Ernährungsbedürfnisse eines jeden Kindes (z.B. individuelles Sättigungsgefühl, Geschmack) und achten sein „Nein“ als „Nein“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir regen das Kind zum selbstständigen, selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Essen und Trinken an und leisten ggf. Hilfestellung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir fördern während der Mahlzeiten ein soziales Miteinander und nutzen sie für gemeinsame Gespräche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wir sind Teil der Gemeinschaft, nehmen unsere Vorbildfunktion wahr und essen gemeinsam mit den Kindern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

