

Wissenswertes über die **Essensversorgung**

Die Auffassungen über das Essen, die Qualität der Zutaten und die Art der Zubereitung haben sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert. Das Denken „in Sachen Essen“ ist komplexer geworden. Eine wichtige Rolle kommt der Ernährungsberatung, aber auch der Bewegung zu. Neue medizinische Erkenntnisse und bekannt gewordene Gefahren bei der industriellen Herstellung von Zutaten schärfen das Bewusstsein, was gut verträglich ist und wovon man lieber die Hände lassen sollte.

Mit diesem Hintergrundwissen sollten wir unseren Kindern entgegenkommen und sie „in die Kunst guter Essenzubereitung“ einführen.

Gem. § 10a KiföG M-V bietet die Kindertageseinrichtung „für Kinder bis zum Schuleintritt eine vollwertige und gesunde Verpflegung von Kindern während der gesamten Betreuungszeit an. Diese soll sich an den geltenden **Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung** orientieren.“

Zu unterscheiden ist zwischen drei Mahlzeiten, die bei Vollverpflegung in einer Kita angeboten werden:

- Frühstück
- Mittag, in der Regel als Warmdrittverpflegung (Warmzubereitung des Essens in einer externen Zentralküche und Auslieferung an die Kita)
- Vesper („Kaffee“)

Was ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung =DGE?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beschäftigt sich „mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen“, „stellt Forschungsbedarfe fest“, „unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung ideell, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar“, klärt in Sachen Ernährung auf, sichert die Qualität der Ernährungsberatung und –erziehung, widmet sich vor allem der vollwertigen Ernährung und damit der Gesundheit der Bevölkerung. Empfehlungen der Gesellschaft basieren auf wissenschaftlicher Bewertung.

(entnommen aus <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=7>)

Die DGE hat den „**DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder**“ entwickelt. Dieser richtet sich auch an die Elternvertreter und Eltern.

Themen der DGE sind z.B.:

Empfehlungen zu Getränken

Das Kind soll „jederzeit die Möglichkeit haben, zu trinken“ und zwar Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte oder Kräutertees.

Empfehlungen für Frühstück und Vesper

Es wird empfohlen „das Frühstücksangebot zu Hause und in der Einrichtung ... weitgehend aufeinander“ abzustimmen. Es sollten Vollkornprodukte , Müsli ohne Zucker; frisches oder tiefgekühltes Gemüse, Salat; frisches oder tiefgekühltes Obst ohne Zuckerzusatz; Milch mit 1,5 %-igem Fettanteil, Naturjoghurt mit 1,5 bis 1,8 %-igem Fettanteil, Käse max. Vollfettstufe (weniger, gleich 50 % i.Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i.Tr.; Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren als Belag max. 20 %, Seefisch aus nicht überfischten Beständen; Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- und Sojaöl verwendet werden.

Ist von den Eltern eine Frühstücks- und Nachmittagsbox zu packen, dann sollte deren Inhalt den genannten Empfehlungen folgen. Im Elterngespräch oder durch Übergabe einer Liste werden die Eltern aufgeklärt, was in die Box soll. 1 mal wöchentlich ist ein gemeinsames Frühstück zu gestalten. Zu jedem Frühstück und jeder Vesper wird frisches Obst und Gemüse gereicht.

Empfehlungen für das Mittagessen

Es werden empfohlen: Vollkornprodukte, Parboiled Reis und Naturreis, Speisekartoffeln (als Rohware ungeschält oder geschält), Gemüse frisch oder tiefgekühlt, Hülsenfrüchte, Salat, Obst, Milch, Joghurt, Käse und Quark (mit den zuvor genannten Fettanteilen), mageres Muskelfleisch, Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren, Seefisch (wie zuvor beschrieben), Rapsöl ...

Es wird unterschieden zwischen:

- 1 - garfertig, (entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse)
- 2 - küchenfertig (Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst)
- 3 - aufbereitetfertig (Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver)
- 4 - regenerierfertig (einzelne Komponenten oder fertige Menüs)
- 5 - verzehrfertig, tischfertig (kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts).

Es gelten folgende Grundsätze:

- bei 4 und 5 sind der Zucker- und Salzgehalt und die Art des verwendeten Fettes zu berücksichtigen
- Lebensmittel der Gruppen 4 und 5 sollten immer um Lebensmittel der Gruppen 1 und 2 ergänzt werden
- Produkte der Gruppen 1 und 2 sind zu bevorzugen
- tiefgekühlte Produkte sind Konserven vorzuziehen.

Empfehlungen zur Zubereitung

fettarm, für Gemüse und Kartoffeln nährstofferhaltende Garmethoden, frische und tiefgekühlte Kräuter zum Würzen, Einsatz von Jodsalz, sparsames salzen, Einsatz von Zucker in Maßen

Umgang mit Süßigkeiten

Keine Süßigkeiten in die Brotbox!

(Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten sind nur zu besonderen Anlässen erlaubt, gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden, diese wird in der Regel aber im Elternhaus „verbraucht“)

Alternativ ab und zu eine vollwertige süße Hauptmahlzeit (fruchtige Desserts oder Gebäck aus Vollkornmehl).

Für Kleinkinder gilt

Beachtet werden sollten folgende Besonderheiten:

Bei der Zubereitung von Kleinkindnahrung sollten die Empfehlungen des „Netzwerkes Junge Familien“ berücksichtigt werden.

(siehe dazu unter <http://www.bmelv.de/SharedDocs/Standardartikel/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/SchwangerschaftBaby/Netzwerk-Junge-Familie.html> Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter Handlungsempfehlungen – Ein Konsenspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerkes Junge Familie http://www.bmelv.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Schwangerschaft-Baby/HandlungsempfehlungenNetzwerkJungeFamilien.pdf;jsessionid=EDD009426DE5639C53A81A03B0DF006B.2_cid249?_blob=publicationFile).

Das Immunsystem der Kleinen befindet sich noch in der Entwicklung und ist deshalb besonders anfällig für Lebensmittelinfektionen und –vergiftungen. Honig sollte, da er Botulinumtoxine enthalten kann, in Speisen für unter ein Jährige nicht enthalten sein, Kuhmilch sollte erst gegen Ende des ersten Lebensjahres als Trinkmilch gereicht werden, blähende oder schwerverdauliche Lebensmittel wie Bohnen oder Zwiebeln sollten erst nach und nach eingeführt werden. Die Kinder lernen erst das Kauen und Schlucken von fester Nahrung, daher keine ganzen Nüsse oder scharf gebratenes Fleisch. Zur Stärkung der Kaumuskulatur sollten die Kleinkinder auch in kleine Stücke geschnittenes Vollkornbrot mit Rinde essen.

Es gibt eine **Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in M-V (VeKi)**.

Träger ist die DGE. Es handelt sich um eine Servicestelle, die zum Thema Verpflegung in Kitas als Ansprechpartnerin dient und die bei der Bereitstellung der Verpflegungsangebote in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege berät. Sie soll wissenschaftlich fundierte Informationen geben und die Umsetzung des “DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ (DGE QS) unterstützen.

(siehe zu diesem <http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html#c308>, Er erschien 2011 in dritter Auflage.)

Alle Leistungen und Angebote sind kostenfrei.

Die Kita findet „Unterstützung bei der Gestaltung der Verpflegung und Speisenplanung (Frühstück- und Zwischenmahlzeiten, Mittagessen)“. Rahmenbedingungen werden verbessert. Es erfolgt eine „Erstellung von Materialien zur Qualitätssicherung“ und „Elternarbeit“.

(entnommen unter <http://dgeveki-mv.de/index.php?id=23>; Homepage der VeKi: <http://dgeveki-mv.de/index.php?id=23>)

In der Kita-Essensversorgung Mecklenburg-Vorpommerns gilt der **Good-Practice-Ansatz**:

Kindertageseinrichtungen, die bereits erfolgreich ihre Verpflegungsangebote optimiert haben, sollen als **Good-Practice-Einrichtungen** andere Kindertageseinrichtungen bei der Etablierung des gesetzlichen Anspruchs (vgl. § 10 Absatz 1a KiföG M-V) auf eine vollwertige und gesunde Verpflegung von Kindern während der gesamten Betreuungszeit unterstützen.

(entnommen unter Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales Regierungsportal VErpflegung http://www.regierung-mv.de/cms2/Regierungsportal_prod/Regierungsportal/de/sm/Themen/Kindertagesfoerderung/Verpflegung/index.jsp)

Es sollen Kriterien für ein gemeinsames Verständnis von Qualität entwickelt werden. „Good Practice ermöglicht das Lernen anhand positiver Beispiele und kann somit als ein ressourcenschonender Weg zur Qualitätsverbesserung verstanden werden. Der Good-Practic-Ansatz verfolgt das Ziel, die Kooperation wichtiger Akteure zu intensivieren und den Wissens- und Erfahrungstransfer weiter auszubauen.“

(entnommen aus Bericht der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in Mecklenburg-Vorpommern, Good-Practice-Kindertageseinrichtungen (Kitas) in Mecklenburg-Vorpommern, Lernen von der Praxis für die Praxis unter http://www.regierung-mv.de/cms2/Regierungsportal_prod/Regierungsportal/de/sm/Themen/Kindertagesfoerderung/index.jsp?&publikid=4667)

Good-Practice-Einrichtungen in Mecklenburg-Vorpommern sind:

- die Kindertageseinrichtung der Gemeinde Rastow „Lütte Swölken“, Neue Straße 6 , 19077 Rastow (mit dem Schwerpunkt: Vollverpflegung – mit eigener Küche, d. h. die Zubereitung aller Mahlzeiten erfolgt in der Kindertageseinrichtung)
- die DRK Kita „Die jungen Weltentdecker“, Friedrich-Belg-Straße 24 ,23936 Grevesmühlen (mit dem Schwerpunkt Vollverpflegung - Fremdbewirtschaftung, d. h. alle Mahlzeiten werden von einem Anbieter bereit gestellt)
- die Integrative ASB Kindertagesstätte "Sonnenblume, Neue Dorfstraße 5, 18196 Dummerstorf (mit dem Schwerpunkt Vollverpflegung – Mischsystem, d. h. das Mittagessen wird angeliefert, die Zwischenverpflegung wird selbst zubereitet)

Mitwirkung der Eltern und des Elternrates bei der Essensversorgung und deren Weiterentwicklung:

Soll sich die Verpflegung der Kinder an den Standards der Deutschen Gesellschaft orientieren, dann ist es folgerichtig, in § 8 Abs.4 KiföG M-V eine Mitwirkung des Elternrates bei der Weiterentwicklung der Essensversorgung der Kinder festzuschreiben.

Aber: Wie kann man als Elternrat an der Essensversorgung und deren Weiterentwicklung mitwirken, „wenn doch alles läuft“ und das Kind „wieder mal alles lecker fand“? Dann gibt es nichts zum Mitwirken - oder doch?

Die Herangehensweise der Good-Practice-Einrichtungen gibt zahlreiche Anhaltspunkte für eine Optimierung der Essensversorgung auch in der eigenen Einrichtung. Man kann deren Arbeitsweise mit der in der eigenen Einrichtung vergleichen. Das regt erste Ideen an, man überdenkt die Essensversorgung und die Bildungsangebote zum Thema Essen und die am Tisch herrschenden Sitten und kann so neue Vorschläge einbringen. Essen „ist nicht nur Essen“.

Vielleicht kommen Sie ja zu der Entscheidung, dass es für Ihre Einrichtung hilfreich wäre, sich mit einer der oben genannten Good-Practice-Einrichtungen in Verbindung zu setzen.

In der Good-Practice-Kita „Lütte Swölken“ in Rastow z.B. können Kinder bei der Zubereitung des Essens selbst aktiv werden. Sie können:

- die Köchin/den Koch bei ihrer/seiner Arbeit beobachten
- der Köchin /dem Koch ihre Hilfe anbieten
- einen Kinderküchenplan erstellen und so das Organisieren und Mitentscheiden lernen
- die Köchin/den Koch befragen
- Zutaten für eine Mahlzeit selbst abwiegen und zusammenrühren, kochen oder backen (z.B. Quarkdipp, Nusscreme -mal ganz gesund-, Buchstabensuppe, Kuchen für den Elternspielnachmittag, auch Brot und Brötchen für die Gruppe, ...)
- chemische und physikalische Prozesse kennenlernen (der Herd als „Chemielabor“),
- verschiedene Obst-, Gemüse- und Kräutersorten kennenlernen, probieren, abwiegen und verarbeiten

- verschiedene Schältechniken und -geräte kennenlernen
- lernen, wie man in der Küche Hygiene hält
- lernen, wie man sich vor Verletzungen schützt
- lernen, wie man erste Hilfe leistet
- verschiedene Getränke kennenlernen und diese (z.B. mit dem Saft frischer Früchte) mixen
- *ein Bistro gründen und dieses selbst betreiben*

(entnommen aus http://dgeveki-mv.de/fileadmin/inhalte/pdf/Verpflegungskonzept_der_Kita_11.pdf)

In den Good-Practice-Kitas „Lütte Swölken“ in Rastow und „Die Weltentdecker“ in Grevesmühlen können Kinder sowohl bei der Selbstzubereitung als auch beim Catering helfen und so:

- Tischmanieren lernen
- für Ordnung beim Auf- und Abdecken sorgen
- selbst Gemüse und Kräuter anbauen lernen
- Feste und Feiern mit vorbereiten
- unter Einbeziehung der Eltern Projekte ins Leben rufen (z.B.: Woher kommen die Kartoffel, der Reis, der Brei? Wie entsteht eine Nudel? Denkbar ist insoweit auch ein Ausflug in ein Lebensmitteltechnologiezentrum oder die Einladung eines Ernährungsexperten oder eines Kochs. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.)

(entnommen aus http://dgeveki-mv.de/fileadmin/inhalte/pdf/Verpflegungskonzept_der_Kita_11.pdf und http://dgeveki-mv.de/fileadmin/inhalte/pdf/Verpflegungskonzept_DRK.pdf)

Den Eltern bieten sich also innovative und aktive Mitwirkungsmöglichkeiten!

Eltern können mitwirken:

- bei der Erstellung eines Verpflegungskonzeptes (es gelten die unter „Rechte des Elternrates“ entwickelten Mitwirkungsgrundsätze)
- als Mitdenker und Ideengeber, aber auch Selbstgestalter
- nach reicher Ernte als Versorger mit Früchten und Gemüse
- durch Vorstellung ihrer mit dem Thema Essen verbundenen Berufe oder
- durch den Austausch von Kochrezepten über das Elternbrett.

Das Thema „Essensversorgung“ ist so ein wichtiger Initiator einer **partnerschaftlichen Zusammenarbeit** von Eltern und Kita.

Internetadressen zum Thema „Essen“:

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

(<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>)

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 3. Auflage

(<http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html#c308>)