

Frühstück und Vesper in den „Paul & Paula“ Kitas

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung bildet eine wesentliche Grundlage, Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Es bildet die Basis für Lebensqualität und Zufriedenheit, da die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern maßgeblich durch die Ernährung beeinflusst wird. In der Kita sammeln die Kinder prägende Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln und erleben Freude am Essen mit Gleichaltrigen. Entsprechend markiert die Kita einen besonders wichtigen Ort für die Ernährung. Neben dem Mittagessen leisten Frühstück und Vesper bei optimaler Lebensmittelauswahl einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr.

In den „Paul & Paula“ Kitas nimmt die Gestaltung des täglichen Verpflegungsangebotes – als elementarer Bestandteil der Gesundheitsförderung – einen besonderen Stellenwert ein. Grundlage für unser Lebensmittelangebot bilden die DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Die vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE liefert eine dem Energiebedarf entsprechende Energiemenge und ausreichend Flüssigkeit. Sie stellt die Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Protein, Fett und Kohlenhydrate in einem ausgewogenen Verhältnis sicher. Außerdem liefert sie Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge. Die vollwertige Ernährung ist abwechslungsreich und betont den Konsum von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs. Gesüßt werden die im Frühstücks- und Vesperplan verankerten Speisen mit Agavendicksaft, Ahorn- oder Reissirup. Kräuter und Gewürze ersetzen das Würzen der Speisen mit Salz. Darüber hinaus wird mit dem Verzicht des Verzehrs von Schweinefleisch den Werten anderer Esskulturen Rechnung getragen. Getränke werden in der bildlichen Darstellung nicht explizit illustriert. Da ausreichendes Trinken selbstverständlich zu einer vollwertigen Verpflegung dazugehört, haben die Kinder jederzeit die Möglichkeit zu trinken. Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees stehen den Kindern daher zur freien Verfügung. Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden nicht angeboten.

Das vollwertige Verpflegungsangebot unserer Kitas berücksichtigt die Bedürfnisse aller Altersgruppen. Insgesamt gibt es zwei Wochenpläne für Frühstück und Vesper im wöchentlichen Wechsel.

Die nachfolgende tabellarische Darstellung zeigt die den beiden Frühstücks- und Vesperplänen zugrundeliegenden Anforderungen bzgl. Lebensmittelauswahl und -häufigkeit.

Optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an das Lebensmittelangebot

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide und Getreideprodukte	täglich	Vollkornprodukte Müsli ohne Zuckerzusatz	Vollkornbrötchen, Vollkornbrot Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat	täglich	Gemüse, frischer oder tiefgekühlt Salat	Gemügesticks, Rohkost Salatteller, Brot-/Brötchenbelag
Obst	täglich	Obst, frisch oder tiefgekühlt, ohne Zuckerzusatz	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst
Milch und Milchprodukte	täglich	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst
Wurst und Ei	1x pro Woche	Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett weißes Fleisch (Geflügel) wird bevorzugt angeboten, da es unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten ist als rotes Fleisch (Schwein, Rind, Schaf, Ziege); kein Schweinefleisch aufgrund religiöser Werte verschiedener Kulturen	Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	Rapsöl (Standardöl) Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	Salatdressing, Dips
Getränke	täglich	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

Optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an das Lebensmittelangebot

Süßungsmittel	je nach Speisenangebot	Agavendicksaft, Ahorn- oder Reissirup	Obstquark – gesüßt mit Ahornsirup
----------------------	---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------