

Unser Ernährungskonzept

so besonders wie wir ...



Kinderhaus Cinderella
Saarlouiser Str. 87
66740 Saarlouis
www.kinderhaus-cinderella.de

Telefon 06831 - 880803
Fax 06831 - 4889987
Email info@kinderhaus-cinderella.de

Inhalt

1.	Wir stellen uns vor.....	4
1.1.	Hintergrund	4
1.2.	Träger.....	4
1.3.	Team.....	4
1.4.	Öffnungszeiten.....	5
1.5.	Zielgruppe.....	5
1.6.	Bauliche Gegebenheiten.....	5
2.	Was uns besonders macht.....	6
2.1.	Die Rolle der Eltern im Kinderhaus Cinderella (Elterninitiative).....	6
2.2.	Gesunde Ernährung: täglich frische Zubereitung.....	6
3.	Gestaltung der Verpflegung.....	8
3.1.	Frühstück und Zwischenverpflegung.....	8
3.2.	Mittagessen.....	8
3.3.	Nachmittagsimbiss.....	9
3.4.	Getränke.....	10
3.5.	Einbeziehung der Kinder.....	10
4.	Speiseplangestaltung und Speisenherstellung.....	11
4.1.	Speiseplangestaltung.....	11
4.2.	Zubereitung der Speisen.....	12
4.3.	Warmhalten.....	13
5.	Besondere Aspekte der Ernährung.....	14
5.1.	Umgang mit Süßigkeiten.....	14
5.2.	Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten.....	14
5.3.	Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten.....	15
5.4.	Verpflegung von Kindern unter 3 Jahre.....	16
6.	Schlusswort.....	17



1. Wir stellen uns vor

1.1. Hintergrund

1993 schlossen sich mehrere Eltern zusammen und gründeten eine Elterninitiative namens „Cinderella“. Ziel der Elterninitiative war es, ein Betreuungsangebot für Kleinkinder insbesondere berufstätiger Eltern aufzubauen. Seit 1997 werden im nun „Kinderhaus Cinderella“ neben einer Krippengruppe, die Kinder ab acht Monaten aufnimmt, auch Kinder ab drei Jahren bis zu ihrem Besuch der Grundschule in einer Kindergartenengruppe betreut.

1.2. Träger

Träger des Kinderhauses Cinderella ist der Verein Cinderella e.V., dem die Eltern der aktuell betreuten Kinder, ehemalige Eltern sowie MitarbeiterInnen als Mitglieder angehören. Der Vorstand des Vereins setzt sich aus Eltern zusammen, deren Kinder aktuell im Kinderhaus betreut werden. Der Vorstand engagiert sich ehrenamtlich und wird durch den Elternbeirat unterstützt.

1.3 Team

Im pädagogischen Bereich arbeiten zurzeit sechs Erzieherinnen und drei Kinderpflegerinnen.

Eine Erzieherin aus dem Team hat Leitungsfunktion. Ergänzt wird das pädagogische Team nach Möglichkeit von einer/m ErzieherIn im Anerkennungsjahr, einer/m VorpraktikantIn zur ErzieherInnenausbildung und einer/m PraktikantIn der Fachoberschule für Sozialwesen.



Für das täglich in unserem Haus frisch zubereitete, überwiegend biologisch und vitalstoffreiche Essen im Kinderhaus sorgt unsere Hauswirtschafterin (siehe Foto).

Die Verwaltungsarbeiten erledigt unsere Verwaltungsleiterin und damit Ordnung und Hygiene immer stimmen, verstärkt eine Reinigungskraft das Team im Kinderhaus Cinderella.

1.4. Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 7:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Erweiterte Öffnungszeiten 7:00 Uhr bis 18:00 Uhr

1.5 Zielgruppe

Im Kinderhaus Cinderella werden Kinder im Alter von acht Monaten bis zum Besuch der Grundschule betreut.

In der Krippengruppe stehen 17 Plätze zur Verfügung. Die Kindergartengruppe verfügt über 25 Tagesstättenplätze.

Wir verstehen uns als familienergänzende Institution, wobei wir besonderen Wert auf eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten legen.

1.6 Bauliche Gegebenheiten

Das Kinderhaus Cinderella befindet sich in einem Einfamilienhaus im Stadtteil Fraulautern in der Saarlouiser Straße. Die Räumlichkeiten sind auf drei Etagen verteilt, wobei sich die Krippengruppe im Erdgeschoss und der Kindergarten im 1. Stock befindet.

Im Dachgeschoss befindet sich unsere Küche mit dem Bistro, sowie ein Turnraum. Zusätzlich verfügt das Kinderhaus über ein Außengelände mit verschiedenen Spielbereichen und Hochbeeten.

2. Was uns besonders macht



2.1. Die Rolle der Eltern im Kinderhaus Cinderella (Elterninitiative)

Uns als Elterninitiative liegt eine familiäre Atmosphäre und eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern sehr am Herzen. Denn sie ist das Herzstück unserer Konzeption.

Eine Besonderheit des Kinderhauses Cinderella-im Rahmen des Elternvereins-ist die aktive und verpflichtende Elternmitarbeit von zurzeit fünf Stunden im Monat. Aus pädagogischer Sicht ist die starke Einbeziehung der Eltern in den Cinderella-Alltag sehr wichtig und positiv anzusehen. Die Eltern erhalten einen Einblick in die tatsächliche Umsetzung der pädagogischen Konzeption und erleben ihr Kind als Mitglied einer Gruppe in einer anderen Umgebung. So können Anregungen, Ideen und Wünsche erkannt und weitergegeben werden. Ein offener und konstruktiver Umgang der Eltern mit den ErzieherInnen ist hierfür unerlässlich. Zusätzlich entstehen weitere Kontakte der Eltern untereinander. Aber das Kinderhaus Cinderella benötigt auch die aktive Mitarbeit und Mitgestaltung der Eltern. Reparaturen, Einkaufs- und Betreuungsdienste, Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen im Kinderhaus - hierbei sind „unsere“ Eltern besonders gefordert. Gemeinsame Veranstaltungen stärken zudem das Gemeinschaftsgefühl. So planen die Eltern einmal jährlich einen gemeinsamen Ausflug (über mehrere Tage), an denen jeder teilnehmen kann.

2.2. Gesunde Ernährung: täglich frische Zubereitung

In keiner Lebensphase ist gesunde Ernährung so wichtig wie in der Kindheit. Hier wird der Grundstein gelegt für Geschmacksbildung und -gewöhnung.

Deshalb möchten wir im Kinderhaus Cinderella möglichst gute Voraussetzungen hierfür schaffen und den Kindern Vorbild für eine gesunde Lebensweise sein. Viele verschiedene qualitativ hochwertige Lebensmittel, vorwiegend aus Bio-Anbau, können die Kinder bei uns kennenlernen und probieren, wie sie schmecken.



Das Mittagessen wird von unserer Fachkraft frisch zubereitet, wobei hier großer Wert auf einer vitalstoffreichen und vollwertigen Ernährung liegt. Bei allen Mahlzeiten finden wir eine positive Atmosphäre sehr wichtig, damit es auch Spaß macht, gemeinsam zu essen. In unserem Kinderhaus sind die Kinder rundum versorgt: Neben dem Mittagessen bieten wir ein Frühstück sowie einen Vor- und Nachmittagsimbiss an. Tee, Mineralwasser, Obst oder Rohkost stehen den Kindern den ganzen Tag über zur Verfügung.

Unser Ziel ist es, dass unsere Kinder die Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen und probieren dürfen und einen positiven Umgang mit gesundem Essen erfahren. Auch die immer häufiger auftretenden Lebensmittelunverträglichkeiten bei Kindern können in unserem Haus berücksichtigt werden.

Wir verarbeiten hauptsächlich Bio-Lebensmittel und bevorzugen hierbei regionale Anbieter. Obst und Gemüse beziehen wir ausschließlich vom Biobauern in der Nähe.



3. Gestaltung der Verpflegung

3.1 Frühstück und Zwischenverpflegung

Wir bieten zwischen 7:00 und 9:00 Uhr in unserem Bistro ein reichhaltiges Frühstück an. Die Kinder können dort gut gestärkt den Tag beginnen. Wir bieten hauptsächlich Müsli, frische Körner, Haferflocken, Brot mit selbstgemachten Aufstrichen, Frischkäse, Milch und Tee sowie Tomaten, Gurken und anderes rohes Gemüse an. Ab und zu wird das Frühstück durch Cornflakes ergänzt, an einem Tag in der Woche bieten wir Marmelade an, an einem anderen Tag Wurst und Käse jeweils mit Vollkornbrot.

Anschließend wird den Kindern in den Gruppen täglich eine Auswahl an saisonalem Obst zur Verfügung gestellt, von dem sie sich jederzeit bedienen können.



3.2 Mittagessen

Das Mittagessen wird von unserer Hauswirtschafterin täglich frisch zubereitet.

Das gemeinsame Mittagessen findet gegen 11.30 Uhr statt und wird für die Krippenkinder in ihrem Essensraum angeboten. Die Kindergartenkinder essen im an die hauseigene Küche angeschlossenen Bistro.

Auch diese alltägliche Situation des Essens und der Vorbereitung bietet eine Vielfalt an Lernchancen und Erweiterungen verschiedener Kompetenzen, wie z.B. das Eindecken der Tische durch unsere Küchendienstkinder. Dabei müssen sie auf folgendes achten:

- Was gibt es zu essen?
- Welche Teller werden benötigt?
- Brauchen wir Löffel oder Messer und Gabel?
- Welche Kinder sind heute nicht da?

Zudem verstärkt dies das Zusammengehörigkeits- und Verantwortungsgefühl - „Ich werde gebraucht und leiste meinen Beitrag zur Gemeinschaft“.

Um in einer entspannten Atmosphäre zu essen, werden die Kinder dazu angehalten, sich an vorher besprochene Tischregeln zu halten. Hierbei ist es uns auch wichtig, dass die Kinder mit richtigem Essgeschirr essen. Die Teller bestehen aus Porzellan, die Trinkbecher aus Glas und der Salat wird in separaten Schälchen gereicht. Ebenso stellen wir immer Messer und Gabel zur Verfügung.



Wir legen Wert auf eine vielfältige und ausgewogene Ernährung. Dies bedeutet für uns auch, die Kinder zum Probieren (auch unbekannter Lebensmittel) zu motivieren.

Im Anschluss an das Mittagessen werden bei uns die Zähne geputzt. Dabei geht es in erste Linie nicht um die Reinigung der Zähne, sondern um die Routine und das alltägliche Ritual der Zahnhygiene.

3.3 Nachmittagsimbiss

Die Krippenkinder bekommen nach ihrem Mittagsschlaf einen täglich wechselnden kleinen Imbiss, die Kindergarten essen ihren Imbiss gegen 14:30 Uhr entweder im Bistro oder bei gutem Wetter im Außengelände.

Der Nachmittagsimbiss besteht entweder aus selbstgebackenem Brot mit selbst hergestellten Aufstrichen, Naturjoghurt mit Honig (bei den Krippenkindern wird auf Honig verzichtet), Quark-Ölteigschnecken oder Brezeln sowie Obst- und Gemüsestücke.



3.4. Getränke

Zum Frühstück bieten wir Milch, Tee und einmal wöchentlich Säfte an, zum Mittagessen gibt es stilles Wasser oder Sprudel. Wasser und Sprudel stehen den Kindern den ganzen Tag in den Gruppen zur Verfügung. Es werden häufig Trinkpausen eingelegt, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten.



3.5. Einbeziehung der Kinder

Um die Neugier der Kinder auf neue Geschmacksrichtungen zu wecken und zu fördern, kochen und backen wir häufig mit ihnen gemeinsam.

In Kleingruppen werden unsere Kinder mehrmals in der Woche zu „Köchen“. Sie machen hierbei Erfahrungen im hauswirtschaftlichen Bereich, lernen den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln, Kochen mit allen Sinnen und „arbeiten“ für die Gemeinschaft.

Unser Bemühen für einen vorbeugenden Gesundheitsschutz der Kinder wird von den Eltern unterstützt, indem die Kinder keine Süßigkeiten oder süße Getränke mitbringen.



4. Speiseplangestaltung und Speisenherstellung

4.1 Speiseplangestaltung

Der Speiseplan wird wöchentlich erstellt. Die Kinder werden miteinbezogen und können für die folgende Woche Wünsche äußern, die – sofern sie unserer Konzeption entsprechen und umsetzbar sind – gerne von der Hauswirtschafterin aufgenommen werden.

Dabei wird einmal wöchentlich Fleisch und einmal wöchentlich Fisch zubereitet, an den anderen Tagen essen die Kinder vegetarisch. Hierfür verarbeiten wir viel frisches Gemüse in Form von Suppen, Gemüsepuffern, Salaten etc. ergänzt durch eine Kohlenhydratkomponente wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln, wobei wir Vollkornprodukte bevorzugen.

Auf ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten wird bei der Speisengestaltung besonders geachtet. Die Gemüse- und Obstauswahl richtet sich nach dem saisonalen Angebot unseres regionalen Bioanbieters.

In unseren Hochbeeten im Außengelände werden gemeinsam mit den Kindern wechselnde Gemüsesorten, Salate und Kräuter angepflanzt. Was geerntet werden kann, wird dann von unserer Köchin im Speiseplan aufgenommen. Auch regionale Essgewohnheiten, religiöse Aspekte und Lebensmittelunverträglichkeiten werden berücksichtigt, ebenso wie Wünsche und Anregungen der Kinder.

Wir verwenden Fertigprodukte nur in sehr geringem Maße. Zusatzstoffe und Zuckerbeimengungen in Lebensmitteln sowie stark verarbeitete Lebensmittel versuchen wir weitestgehend zu vermeiden.

Der wöchentliche Speiseplan wird in jeder Etage am „schwarzen Brett“ veröffentlicht, so dass die Eltern immer wissen, was ihre Kinder zu essen bekommen.



4.2 Zubereitung der Speisen

Unsere Hauswirtschafterin beginnt um 9:00 Uhr mit den Vorbereitungen für das Mittagessen.

Kartoffeln schälen und Gemüse schneiden nimmt dann einige Zeit in Anspruch. Ab und zu dürfen die Kinder in wechselnden Kleingruppen bei den Vorbereitungen helfen.

Bei der anschließenden Garmethode wird auf eine fettarme Zubereitung geachtet, Frittierte und panierte Produkte dürfen auch gelegentlich auf den Speiseplan. Sie werden allerdings maximal alle 2 Wochen einmal angeboten. Zum Würzen werden frische oder tiefgekühlte Kräuter und Gewürze in Bio-Qualität verwendet, Salz kommt sparsam zum Einsatz, Zucker in Maßen.

Fleisch und Fisch in Bioqualität wird am jeweiligen Angebotstag gekauft und anschließend ohne Lagerung frisch zubereitet. Obst und Gemüse beziehen wir wöchentlich vom Biobauern aus der Region. Bei Bedarf wird dann frisch hinzugekauft oder im Garten geerntet.

Um 11:30 Uhr wird den Kindern das Essen ohne Warmhaltezeiten serviert.

Der Nachmittagsimbiss wird von der Köchin ebenfalls vorbereitet und steht dann für das Servieren durch das Team bereit.

Die Speisen werden kindgerecht präsentiert, denn auch bei Kindern gilt das Motto: „Das Auge isst mit“. Nur dann wird das Essen auch akzeptiert und auch mal etwas Neues probiert. Die einzelnen Komponenten des Mittagessens werden getrennt in Schüsseln serviert, so dass die Kinder animiert werden, alles zu probieren, aber nicht gezwungen werden, alles zu essen.



Bei allen Herstellungsprozessen richten wir uns nach den Richtlinien der DGE.

Auf Hygiene wird dabei ebenfalls streng geachtet.

Von jeder Komponente des Essens behalten wir täglich eine Rückstellprobe ein, die wir für eventuelle Nachuntersuchungen aufbewahren.

4.3 Warmhalten

Da das Essen in unserer Einrichtung täglich frisch zubereitet wird, muss es nicht warmgehalten werden. Es fallen keine Lagerungs- und Transportzeiten an. Vitamine können somit optimal erhalten werden. Die Ausgabetemperatur beträgt 65°C, wobei viele Kinder - speziell Krippenkinder- eine niedrigere Verzehrttemperatur bevorzugen. Da das Essen jedoch unmittelbar aus der Küche auf den Tisch kommt, stellt dies kein Hygieneproblem dar.



5. Besondere Aspekte der Ernährung

5.1. Umgang mit Süßigkeiten

Seit Januar 2020 setzen wir unsere überarbeitete Konzeption um, denn wir möchten in unserer Einrichtung den Konsum von Zucker noch deutlich reduzieren. Die Änderungen betreffen unter anderem die Feier von Kindergeburtstagen: Den bisher obligatorischen Geburtstagskuchen gibt es in der Einrichtung nicht mehr, die Kinder werden durch andere Aktivitäten an ihrem besonderen Tag wertgeschätzt und werden als Person in den Mittelpunkt gestellt. Sie dürfen sich zusammen mit einer Erzieherin ein Lieblingsessen aussuchen und dieses dann mit der Hauswirtschafterin gemeinsam kochen. Zum Frühstück wird nur noch einmal in der Woche Marmelade angeboten, beim Nachmittagsimbiss wird ebenfalls auf ein Minimum an Zucker geachtet.



5.2. Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Entsprechend unserer Besonderheit als Elterninitiative legen wir großen Wert darauf, den Kontakt der Familien untereinander zu stärken und das Gemeinschaftserleben der Kinder auch auf gemeinsame Aktivitäten mit den Eltern auszuweiten. Gemeinsames Essen spielt dabei bei den verschiedensten Festen, Feierlichkeiten und gemeinsamen Aktivitäten als geselliges Element eine wesentliche Rolle. Bei Festen und Veranstaltungen, wie z.B. bei unserer Osterfeier im Wald, bei unserem Sommerfest oder unserer Weihnachtsfeier sind auch mal Ausnahmen möglich. Unsere Kinder sollen lernen, dass auch mal Süßigkeiten und Kuchen o.Ä. erlaubt sind. Ein völliger Verzicht auf solche Speisen wäre aus unserer Sicht realitätsfremd. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist auch, dass die Kinder lernen sollen, Süßspeisen in Maßen zu konsumieren.



5.3. Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Gemeinsam mit den Eltern wird im Vorfeld der Veranstaltung dann ein zuckerreduziertes Speisenangebot zusammengestellt (Buffet). Bevorzugt bieten wir bei diesen Gelegenheiten Tee und Säfte an. Wenn die Eltern etwas mitbringen, erhalten sie dafür im Vorfeld die entsprechenden Informationen über die Hygieneanforderungen bei der Speiseherstellung.



Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien kommen bei Kindern immer wieder vor und müssen berücksichtigt werden. Gemeinsam mit den Eltern wird die Umsetzung in unserem Haus besprochen.

Wir als kleine Einrichtung mit einer Zubereitung der Speisen im Haus können auf Besonderheiten bei der Verpflegung der Kinder eingehen.

Kindern mit Unverträglichkeiten und Allergien bekommen ein für sie verträgliches Essen angeboten. Komponenten, die nicht vertragen werden, werden durch Alternativprodukte ersetzt, so dass die Kinder - wie alle anderen auch - am gemeinsamen Essen teilnehmen können.

Kinder, die aus religiösen Gründen bestimmte Lebensmittel nicht konsumieren sollen, bekommen ebenfalls eine adäquate Alternative angeboten.



5.4. *Verpflegung von Kindern unter 3 Jahre*

Wir nehmen Kinder ab dem 8. Lebensmonat in unserer Krippengruppe auf. Erfahrungsgemäß sind 95% der Kinder bei Betreuungsbeginn mindestens ein Jahr alt. Insofern unterscheidet sich die Verpflegung der Kinder unter 3 in unserem Haus in nur wenigen Aspekten.

Den Kleinsten wird das Essen zerdrückt bzw. püriert serviert. Den größeren Kindern wird das Essen in mundgerechten Stücken angeboten. Die Krippenkinder bekommen in etwa das Gleiche wie die Kindergartenkinder, jedoch werden manche Komponenten für die Krippenkinder anders zubereitet, damit diese sie besser selbst essen können. So werden beispielsweise Suppen sämiger angeboten sowie mit mehr Nudel- oder Kartoffeleinlage, Fleischstücke werden zu Ragout mit Soße verarbeitet etc. Salate gibt es in geringerem Umfang - je nach Akzeptanz - dafür steht öfter Gemüse auf dem Speiseplan.

Zum Imbiss reichen wir kleingeschnittenes Obst und Gemüse, je nachdem was die Kinder kauen können. Auf Honig im Joghurt wird bei den unter Dreijährigen verzichtet.

Schwer verdauliche Lebensmittel stehen bei unseren Krippenkindern nur in geringem Umfang auf dem Speiseplan.

Als Getränk wird den Kindern den ganzen Tag über Wasser oder Tee angeboten.



Die Kinder werden zum selbstständigen Essen animiert und nur bei Bedarf vom pädagogischen Personal unterstützt. Gegessen wird in Kleingruppen, wobei jedes Kind seinen festen Platz am Tisch hat. An jedem Tisch sitzt zusätzlich eine pädagogische Fachkraft und kann bei Bedarf helfend unterstützen und auch auf die Einhaltung der Tischregeln achten.



6. Schlusswort

In unserer Elterninitiative hat das Thema Ernährung einen großen Stellenwert.

Die Kinder werden dazu animiert, alle angebotenen Speisenkomponenten zu probieren. Da aber Kinder wie Erwachsene auch Vorlieben und Abneigungen haben, werden sie nicht zum Essen gezwungen.

Erfahrungsgemäß führt jedoch das gemeinsame Essen in der Gruppe dazu, dass die Kinder sich auf ihnen unbekanntes Essen einlassen und bereit sind, es zu probieren.

Auch das Einbeziehen der Kinder bei der Speisepflegegestaltung und Zubereitung des Essens fördert die Akzeptanz.

Unser Bestreben ist es, den Kindern die Wertschätzung im Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln: Einerseits durch das Bepflanzen, Pflegen und Ernten der Lebensmittel, die in unseren Hochbeeten im Außengelände wachsen, andererseits durch das Einbeziehen der Kinder bei der Verarbeitung in unserer Küche.

Einmal im Quartal bieten wir für interessierte Eltern ein abendliches gemeinsames Kochen an. In lockerer Atmosphäre wird dann zu bestimmten Themen gekocht und anschließend gemeinsam gegessen – und somit gleichzeitig der Austausch zwischen Eltern und Einrichtung gefördert.

Außerdem ist es eine Besonderheit unserer Einrichtung, dass alle Eltern einmal im Jahr zu einem „Elternessen“ eingeladen werden. Das gesamte Team unserer Kindertageseinrichtung bereitet dann unter Leitung unserer Fachkraft ein Drei-Gänge-Menü zu einem jährlich wechselnden kulinarischen Thema zu und lädt die Elternschaft als Dank für die gute Zusammenarbeit in der Elterninitiative zu einem geselligen Abend ein.

Unsere Elterninitiative lebt eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung als gemeinschaftsförderndes Element und zum Vorbild für unsere Kinder!

Unser Ziel ist es, den Kindern unserer Einrichtung eine positive Einstellung zu gesunder Ernährung zu vermitteln, verbunden mit der Hoffnung, dass es sie ein Leben lang begleitet.



KINDERHAUS
Cinderella e.V.

Kinderhaus Cinderella
Saarlouiser Str. 87
66740 Saarlouis
www.kinderhaus-cinderella.de

Telefon 06831 - 880803
Fax 06831 - 4889987
Email info@kinderhaus-cinderella.de