



## Newsletter – Oktober 2019

### Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

Gemüse der Saison:	Obst der Saison:
Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Gemüfefenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rosso/Bionda, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/Bleichsellerie, Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln	Äpfel, Birnen, Esskastanien, Haselnüsse, Pflaumen, Quitten, Tafeltrauben, Walnüsse

### Fokusthema: Speiseplan-Check

Die Mittagsmahlzeit ist eine der 3 Hauptmahlzeiten am Tag. Um dem Qualitätsstandard der DGE gerecht zu werden, sollten mehrere Personen den Speiseplan im Blick haben. Wie man den Überblick behält und schnell sieht, ob es einen Handlungsbedarf gibt, soll Ihnen in dieser Ausgabe des Kita-Newsletters nahegebracht werden.

Seit dem 01.01.2018 **muss** laut Kita-Gesetz (§18 Absatz 4) ein Mittagessen in Tageseinrichtungen für Kinder:

- den aktuellen **ernährungswissenschaftlichen Qualitätsstandards** entsprechen
- **ausgewogen, altersgemäß, vollwertig & gesundheitsfördernd** sein.

Das gehört zu einem ausgewogenen, kindgerechten, vollwertigen & gesundheitsfördernden **Mittagessen**, bezogen auf eine Woche (5 Verpflegungstage):

täglich:  

mind. 2-mal:  

mind. 1-mal: 

max. 2-mal: 

Im angehängten Dokument finden Sie eine Checkliste, die es Ihnen erleichtern soll den Überblick zu behalten. Hier können Sie anhand des Speiseplans eine Strichliste führen.



### Was tun, wenn der Speiseplan nicht dem Standard entspricht?

- Auswahl der Speisen anpassen
- wenn die Auswahl des Caterers es nicht zulässt, alle Kriterien zu erfüllen:
  - Gespräch mit Ihrem Caterer führen
  - Ihrem Anbieter die Liste, mit den Anforderungen an die Speisenzusammenstellung zur Verfügung stellen
- Es ändert sich nichts?
  - Wenn Sie Hilfe brauchen, wenden Sie sich an uns!

#### Wer wählt das Essen aus?

Wenn verschiedene Personen das Essen auswählen, sollte im Team besprochen werden, worauf bei der Zusammenstellung der Mittagsmahlzeit geachtet werden muss.

Um die Kommunikation zwischen Caterer und Einrichtung zu vereinfachen, können Sie den **Feedbackbogen** benutzen. Dieser ist auf [www.vnskt.de](http://www.vnskt.de) hinterlegt.

Doch auch über das Mittagessen hinaus sollte die Gesundheit der Kinder gefördert werden. Kinder erlernen im Kindergartenalter ein Essverhalten, welches sich stetig festigt. Wie es jeder von sich selbst kennt, ist eine Gewohnheitsänderung mit steigendem Alter immer schwieriger.

Hierbei geht es nicht darum Kindern Lebensmittel zu verbieten oder diese in „ungesund“ und „gesund“ zu kategorisieren. Vielmehr geht es darum:

- die Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen
- einschätzen lernen, in welchem Verhältnis welche Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollten
- verstehen, dass einige Lebensmittel etwas Besonderes bleiben sollten & nicht zum täglichen Verzehr zählen sollten

#### Ziel:

ein gesundes Aufwachsen ermöglichen

Die **Vorbildfunktion** ist hier wichtig!



### Aktion Speiseplan:

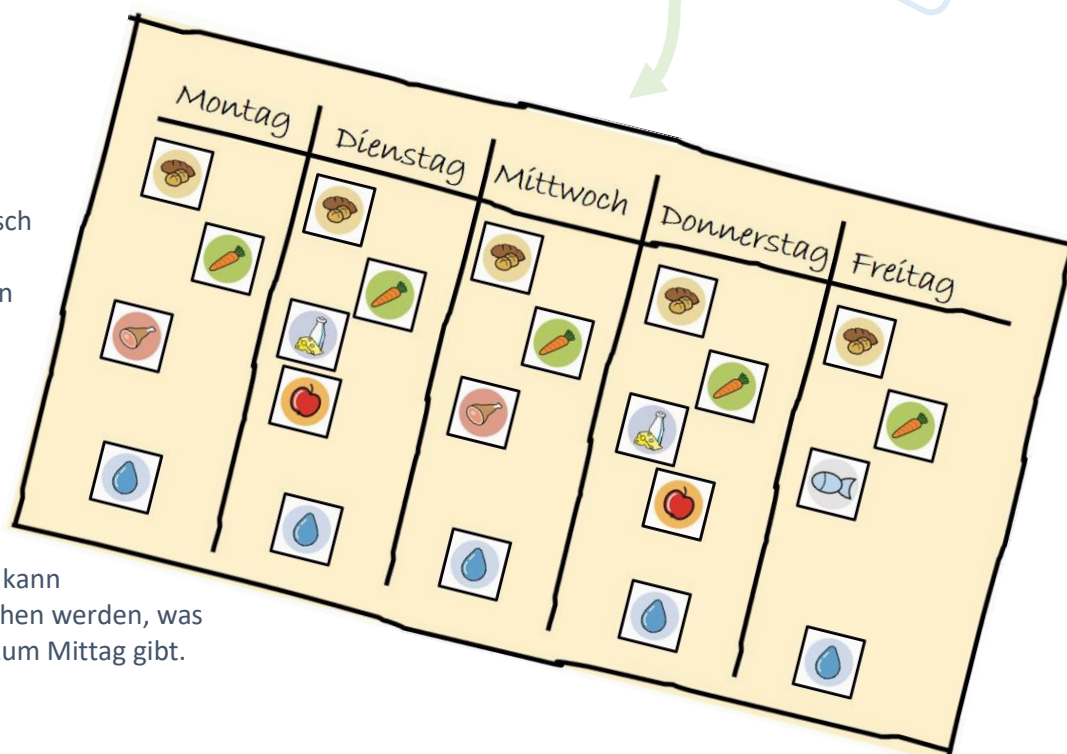
Um die Kinder in die Speisenplanung einzubeziehen, kann gemeinsam ein Speiseplan gebastelt werden:

Was wird gebraucht?

- **Zeichenkarton** (mind. A3) für den Wochenplan
- **Zeichenpapier**, quadratisch vorgeschnitten (hier können auch Ausmalbilder von Lebensmitteln vordruckt werden)
- **Bunte Stifte**
- **Pinwand & Pinnadeln**, um das Poster zu befestigen

So könnte es aussehen 😊

Die Kinder können Motive, die symbolisch für die einzelnen Lebensmittelgruppen stehen oder die Lebensmittel selbst, als Bilder malen und ausschneiden. Diese können dann an den Wochenplan gehängt werden. So kann anschaulich besprochen werden, was es in dieser Woche zum Mittag gibt.





## Selbstcheck Speiseplan

Gruppe	Komponente	Woche 1 	Summe	DGE Empfehlung
1	<b>Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte</b>			<b>5</b>
	davon Vollkornprodukte			mind. <b>1</b>
	davon Kartoffelerzeugnisse			max. <b>1</b>
2	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat</b>			<b>5</b>
	davon Rohkost oder Salat			mind. <b>2</b>
3	<b>Obst</b>			mind. <b>2</b>
4	<b>Milch und Milchprodukte</b>			mind. <b>2</b>
5	<b>Fleisch/Wurst</b>			max. <b>2</b>
	davon mageres Muskelfleisch			mind. <b>1</b>
6	<b>Seefisch</b>			mind. <b>1</b>
	davon fettreicher Seefisch			mind. alle 2 Wochen <b>1</b>
7	<b>Frittierte und/oder panierte Produkte</b>			max. <b>1</b>
8	<b>Zucker sparsam verwenden</b> Süßes Hauptgericht oder Süßes Dessert			<b>Sparsam</b>

Und beim nächsten Mal: die „Weihnachtsausgabe“!

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

[www.vnskt.de](http://www.vnskt.de)