

# Handlungsleitlinie



Kinderbewegungshaus Nürnberg

## Ernährung im Sportissimo

„Ein niedergeschriebenes Verpflegungsleitbild hilft, den Stellenwert der Verpflegung in der Kita verbindlich festzulegen. [...] Ziel ist die Sicherstellung einer bedarfsgerechten und gesundheitsförderlichen Verpflegung der Kinder, die auch Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt.“<sup>1</sup>

## Warum uns Ernährung wichtig ist

Wir, im Sportissimo, legen neben der ganzheitlichen Bewegungserziehung auch großen Wert auf die ausgewogene Verpflegung der uns anvertrauten Kinder. In der Zusammenarbeit zwischen Kindern, Eltern und uns als pädagogischem Team, ist ein Verpflegungskonzept entstanden. „Was und wie Kinder täglich essen, spielt eine große Rolle für Wachstum, Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch für die langfristige Entwicklung des Ernährungsverhaltens. Die Kitaverpflegung kann hierbei einen wichtigen Beitrag leisten und Vorbild für eine gesunde Ernährung sein, die gleichzeitig abwechslungsreich ist und schmeckt.“<sup>2</sup>

## Allgemeines zur Ernährung im Sportissimo

Ein ausgewogenes und gesundes Frühstück trägt zu einem guten Start in den Tag bei. In regelmäßigen Abständen bieten wir ein gemeinsames Frühstücksbuffet für alle Kinder an, welches von den Eltern mit vorbereitet werden kann.

Im Kinderbewegungshaus gibt es täglich für alle Kinder eine warme Mittagsmahlzeit. Wir werden von *apetito* beliefert. Die einzelnen Komponenten der Mittagsverpflegung werden tiefgefroren angeliefert. Durch eine bewusste Auswahl und Zusammenstellung der einzelnen Speisen können wir die DGE-Qualitätsstandards für die Speiseplanung in Kindertageseinrichtung ideal und bedarfsgerecht einhalten (siehe <https://www.dge.de/presse/pm/qualitaetsstandards-fuer-die-verpflegung-in-tageseinrichtungen-fuer-kinder-veroeffentlicht/>).

## Wie wir gesunde Ernährung im Sportissimo leben

„Im Rahmen des gemeinsamen Mittagessens können Kinder viele alltägliche und soziale Fähigkeiten lernen und in die Esskultur hineinwachsen: Neben Tischmanieren, einem adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln, der Übernahme alltäglicher Aufgaben, wie z.B. beim Tischdecken und -abräumen, wird das soziale Miteinander gestärkt und die Kommunikation gefördert.“<sup>3</sup>

<sup>1</sup> KErn, 2017, S. 4

<sup>2</sup> Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, ..., 2017, S., 7

<sup>3</sup> KErn, 2017, S. 5



Kinderbewegungshaus Nürnberg

Gemeinsam mit den Kindern wird eine gemütliche und ansprechende Atmosphäre im Rahmen des Mittagessens geschaffen und es soll eine Zeit zum Wohlfühlen und Genießen entstehen. Das selbständige Bedienen beim Mittagessen soll die Kinder unterstützen ihr eigenes Hungergefühl, ihre Vorlieben und Bedürfnisse wahrzunehmen. Kinder werden zum Probieren neuer Gerichte motiviert. Die Mittagsmahlzeit wird täglich mit Salat, Gemüsesticks, frisch geschnittenem Obst oder Naturjogurt abgerundet. Den Kindern steht jederzeit die Möglichkeit offen, sich an frischem Obst und Gemüse zu bedienen. Dieses wird wöchentlich geliefert und wird vor allem saisonal und regional ausgewählt. Unsere Haushaltshilfen und Kitahelfer bereiten dieses täglich frisch für die Kinder vor und entlasten somit uns als pädagogisches Personal. Auch zuckerfreie Getränke werden vom Sportissimo jederzeit zur Verfügung gestellt. Um das Angebot für die Kinder zu erweitern, nehmen wir an dem geförderten Projekt *EU-Schulprogramm- Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte für Bayerns Kinder* teil.

Der Verzicht auf Süßwaren und Gebäck im Sportissimo ist ein wichtiger Bestandteil, um die Ernährung der Kinder gesund und ausgewogen zu gestalten. Auch die Geburtstage der Kinder werden mit gesunden Alternativen zum traditionellen Geburtstagskuchen gefeiert.

### **Unsere Angebote bezüglich ausgewogener Ernährung für die ganze Familie**

Da wir ein Ort für Familien sind, ist uns auch die Zusammenarbeit mit den Familien bei uns im Sportissimo sehr wichtig. Die ausgewogene Ernährung sollte auch im häuslichen Umfeld der Kinder thematisiert werden und dient der kooperativen Zusammenarbeit im Kinderbewegungshaus. Um die Eltern zu unterstützen steht im Eingangsbereich ein Ordner zur Verfügung, in welchem Ideen und Anregungen für gesunde Snacks, Frühstücksmahlzeiten und Geburtstagsfeiern gesammelt werden. Gemeinsame Eltern-Kind-Aktionen zum Thema *Ernährung* und *Kochen* finden ebenfalls statt. Außerdem wird individuell in den regelmäßigen Entwicklungsgesprächen das Thema angesprochen und aufgegriffen.

Bei Veranstaltungen im Sportissimo achten wir selbstverständlich auf gesunde Ernährung und gehen als Einrichtung mit gutem Beispiel voran. Beim Elterncafé, das regelmäßig stattfindet werden gesunde Snacks gemeinsam mit den Kindern angerichtet und den Eltern und Kindern zur Verfügung gestellt.



Kinderbewegungshaus Nürnberg

## Naschgarten im Sportissimo

Mit dem Projekt „Unser Naschgarten“ wollen wir den Kindern und Eltern einen neuen Erfahrungsraum im Bereich Ernährung bieten. Durch die gemeinsame Gestaltung des Gartens mit Kindern und Eltern wollen wir eine Sensibilisierung für Saisonalität von Gemüse und Obst schaffen.

Das Projekt und unser Handeln ist von folgenden Zielen geleitet:

Alle Beteiligten können...

- Erfahrungen mit dem Anbau von Lebensmitteln sammeln und den Wert von Lebensmitteln bewusst wahrnehmen
- Verantwortung für die Pflanzen übernehmen
- Kreisläufe in der Natur erleben, genauso wie die Wechselwirkung zwischen einzelnen Pflanzen, Insekten, Umwelteinflüssen und unserer Pflege
- ein Wissen über die Gemüse und Obst der jeweiligen Saison erwerben
- mehr über die Herkunft von unserem Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln erfahren und Vergleiche anstellen
- Lebensmittelforscher werden und Dinge hinterfragen
- Wissen über Bienen und andere Insekten sammeln – Ihre Bedeutung für die Produktion unser Lebensmittel wahrnehmen

Quellen:

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft: *Expertentipps aus der Praxis. Erfolgsrezepte für die Kitaverpflegung.*, 1. Auflage, August 2017

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: *Bayerische Leitlinien Kitaverpflegung. Kita-Tischlein, deck dich! Mittagsmahlzeit in der Kindertageseinrichtung.*, September 2017