

# Fit durch den Tag



Verpflegungskonzept  
in unseren  
Kindertagesstätten



Katholischer Gemeindeverband in Bremen

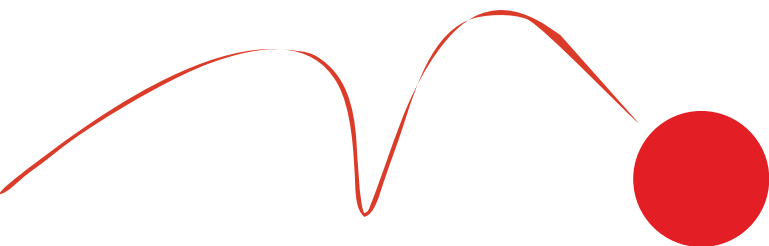
Der katholische Gemeindeverband in Bremen ist Träger von elf Kindertagesstätten, die über das Stadtgebiet Bremens verteilt sind.

In neun dieser Einrichtungen wird in den hausinternen Küchen frisch gekocht, zwei der Kindertagesstätten bekommen das Mittagessen von einem Caterer geliefert.

In den verschiedenen Kitas wird für mehr als 700 Kinder im U3-Bereich (Krippe) und Elementarbereich (3-6 Jahre) eine Mittagsmahlzeit von den hauswirtschaftlichen Mitarbeiter\*innen zubereitet. Viele Kinder verbringen einen großen Teil ihres Tages in der Einrichtung, deshalb ist es wichtig, hier schon das Fundament für ein gesundes Essverhalten zu legen.

Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter\*innen orientieren sich innerhalb dieses Verpflegungskonzeptes. In diesem Rahmen können sie sich auf die individuellen und ortsgegebenen Bedürfnisse und Anforderungen einstellen und darauf flexibel reagieren.

Zur einfachen Orientierung empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) folgende 10 Punkte. Daran orientiert sich unser Verpflegungskonzept („DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“):



## 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Die Vielfalt der Lebensmittel wird genutzt, um den Kindern eine große Palette an verschiedenen Nahrungsmitteln anzubieten. Somit ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen gewährleistet. Auch werden verschiedene Zubereitungsarten praktiziert.

## 2. Gemüse und Obst: „Nimm 5 am Tag“

Täglich bekommen die Kinder Obst und Gemüse. Empfohlen wird, 3 Hände voll Gemüse (roh, frisch, Tiefkühlgemüse, Hülsenfrüchte) und 2 Hände voll frisches Obst zu verzehren. Hier sind die eigenen (hier kleinen Kinderhände) gemeint. Bei der Auswahl von Obst und Gemüse wird möglichst auf Regionalität und die Saison geachtet.

## 3. Vollkorn wählen

In den Kitas werden bevorzugt Vollkornprodukte verwendet (Reis, Nudeln, Mehl, Brot), da diese länger sättigen und gesunde Ballaststoffe enthalten, welche Krankheiten vorbeugen.

## 4. Mit tierischen Lebensmitteln wird die Auswahl ergänzt

Milch und Milchprodukte werden täglich in den Speiseplan eingebaut. Nachspeisen und Dips auf Milchbasis werden selbst hergestellt. Hochwertiges Fleisch und zertifizierten Fisch gibt es in der Regel einmal in der Woche.

## 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

In den Kita- Küchen werden überwiegend pflanzliche Fette verwendet, bevorzugt Rapsöl und Streichfette aus Rapsöl.

## 6. Zucker und Salz einsparen

Zucker und Salz werden sparsam verwendet, es wird mit Jodsalz gearbeitet.

## 7. Am besten Wasser trinken

Wasser und ungesüßter Tee steht den Kindern ständig zur Verfügung.

## 8. Schonende Zubereitung

Die Lebensmittel werden schonend - bevorzugt im Kombidämpfer - so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Fett und Wasser gegart.

## 9. Achtsam essen und genießen

In den Einrichtungen gibt es festgesetzte Zeiten für die gemeinsame Nahrungsaufnahme, damit jedes Kind genug Zeit zum Essen hat.

## 10. Viel Bewegung

Hier sind eher die pädagogischen Kolleg\*innen zuständig. Bewegung wird in allen Kitas groß geschrieben.





Bei der Speiseplangestaltung hilft die sogenannte „Bremer Checkliste“. Diese wurde vom „BIPS“ (Bremer Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie) entwickelt und sieht innerhalb einer Fünf-Tage-Woche so aus:

- 1 qualitativ hochwertiges Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf bevorzugt ohne Fleisch
- 1 vegetarisches Gericht - Hauptbestandteil Gemüse
- 1 Seefischgericht
- 1 Wunsessen der Kinder

sowie außerdem:

- 2 bis 3mal frisches Obst
- 2 bis 3mal Rohkost oder Salat
- mindestens 2mal frische Kartoffeln

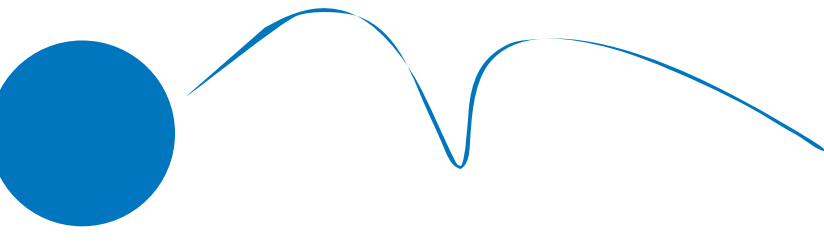
Die Allergene und kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe werden auf dem Speiseplan gemäß LMIV (Lebensmittelinformationsverordnung) und ZZuLV (Zusatzstoff-Zulassungsverordnung) gekennzeichnet und in einem Aushang erläutert.

Convienceprodukte (vorgefertigte Lebensmittel) werden nur in Ausnahmefällen eingesetzt (z. B. bei Küchenpersonal-Engpässen).

Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter\*innen nehmen mindestens einmal jährlich an der gesetzlich vorgeschriebenen Hygieneschulung und der Belehrung nach § § 42/43 Infektionsschutzgesetz teil. Sie bilden sich ständig weiter und treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch.

Religiöse und ethische Aspekte bei der Ernährung werden respektiert und im Rahmen der Möglichkeiten in die Speiseplanung mit einbezogen. Allerdings ist eine streng koschere Ernährung in den Einrichtungen nicht umsetzbar.

Kinder mit Lebensmittelallergien bekommen - nach Vorlage eines ärztlichen Attests, ggf. mit einer Diätanweisung - eine auf sie persönlich abgestimmte Mahlzeit gekocht, sofern dies in der Küche umsetzbar ist. Hierbei ist für die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter\*innen der Austausch mit den Eltern sehr wichtig.



Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter\*innen sind täglich mit viel Herz und Energie für ihre kleinen Gäste im Einsatz.

Wir freuen uns über persönliche Gespräche und Ihr Feedback!

Dieses Verpflegungskonzept wurde von den Küchenleiter\*innen des Katholischen Gemeindeverbands in Bremen gemeinsam erarbeitet.



## Unsere Kindertagesstätten im Überblick:

- St. Bonifatius/Findorff
- St. Elisabeth/Hastedt
- St. Georg/Horn
- St. Hedwig/Neue Vahr
- St. Hildegard/Kattenesch
- St. Johann/Stadtmitte
- St. Marien/Walle
- St. Nikolaus/Gröpelingen
- St. Pius/Huchting
- St. Thomas/Blockdiek
- St. Ursula/Schwachhausen



**Kindertagesstätten**  
des Katholischen Gemeindeverbandes  
in Bremen

Katholischer Gemeindeverband in Bremen  
Hohe Straße 8/9  
28195 Bremen

[www.kiki-bremen.de](http://www.kiki-bremen.de)