

# KITA BREMEN

## ESSEN UND TRINKEN ALS QUALITÄTSMERKMALE



Stand: Juli 2008



IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BREMER  
INSTITUT FÜR PRÄVENTIONSFORSCHUNG UND  
SOZIALMEDIZIN - BIPS

## VORWORT

Essen ist Genuss. Essen ist Lust. Essen soll das Wohlbefinden stärken, Spaß machen und die Sinne ansprechen. Vollwertiges Essen soll die Gesundheit erhalten. Gemeinsames Essen kann soziales Verhalten trainieren. Essen und Trinken bieten vielfältige Zugänge für Bildungsprozesse, denn Ernährungswissen ist Wissen um Natur, Nahrungsmittel, ihre Herkunft, ihr Wachsen und die Bedeutung für Menschen.

Essen in der Kita muss aber auch unter dem Aspekt der zunehmenden Kinderarmut gesehen werden und Defizite der familiären Ernährung ausgleichen. Das tägliche Mittagessen in der Kita ist für viele Kinder aus benachteiligten Stadtgebieten häufig die einzige regelmäßige warme Mahlzeit am Tag.

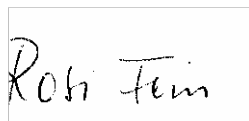
Das hier vorliegende Verpflegungskonzept „Essen und Trinken als Qualitätsmerkmal“ ist ein Arbeitsergebnis aus einem umfassenden und längeren Organisationsentwicklungsprozess, der von KiTa Bremen angestoßen wurde. Das Konzept beschreibt praxisnah und knapp die Strukturen und Rahmenbedingungen des Ernährungsangebotes in den Einrichtungen von KiTa Bremen und schließt dabei den Blick auf die Gesundheitsförderung und die Ernährungspädagogik mit ein.

Vorrangiges Ziel des Verpflegungskonzeptes ist die Sicherung und Verbesserung der Ernährungsversorgung aller Kinder sowie eine Verminderung unerwünschter Qualitätsunterschiede in den Einrichtungen von KiTa Bremen.

Den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter/innen dient es als fachliche Orientierung. Eltern können aus der Anwendung des Verpflegungskonzeptes Vertrauen in die Ernährungsversorgung ihrer Kinder schöpfen. Für den Träger KiTa Bremen ist es vor allem auch ein Steuerungsinstrument auf dem Weg zu mehr Qualität im Ernährungsbereich.

Grundlage des Verpflegungskonzeptes bilden fundierte und wissenschaftlich abgesicherte Expertenmeinungen. Es spiegelt aber auch die Meinungen und Haltungen vieler erfahrener Praktiker/innen aus den Bremer Kindertagesstätten wider. Sie gewährleisten, dass diese Empfehlungen für den Kita Alltag sinnvoll, verstehbar, und handhabbar sind.

Bei den Mitgliedern der Projektgruppe „Verpflegungskonzept“ und bei den externen Beratern und Beraterinnen, die ihre Fachkenntnisse beigetragen haben, möchten wir uns herzlich bedanken.



**Rosi Fein**  
**Geschäftsführerin u.**  
**Pädagogische Leiterin**  
**KiTa Bremen**



**Heidegret Bosche**  
**Projektleiterin**  
**Projektgruppe Verpflegungskonzept**  
**BIPS**

**Bremen, im März 2007**

# INHALT

|  |                    |
|--|--------------------|
| <b>I. Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken</b> | <b>4</b>           |
| Ernährung und Gesundheitsförderung   | 4                  |
| So werden die Mahlzeiten eingenommen   | 5                  |
| Mitwirkung und Mitsprache der Kinder   | 7                  |
| Zusammenarbeit mit Eltern  | 8                  |
| <br>   |                    |
| <b>II. Die Qualität der Essensversorgung in der Kita</b>                       | <b>9</b>           |
| OptimiX© – die Optimierte Mischkost  | 9                  |
| OptimiX© – altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen                             | 10                 |
| Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel                                | 11                 |
| Getränke   | 12                 |
| Frühstück  | 13                 |
| Mittagsmahlzeit  | 14                 |
| Bremer Speiseplan-Checkliste (Stand 2006)                                      | 15                 |
| Zwischenmahlzeit am Nachmittag   | 16                 |
| <br>   |                    |
| <b>III. Besondere Anforderungen an die Essensversorgung</b>                    | <b>17</b>          |
| Essensversorgung von Kindern ab dem 1. Lebensjahr                              | 17                 |
| Essensversorgung von Kindern, die eine Diät benötigen                          | 18                 |
| Essensversorgung von Kindern mit religiös und ethisch begründeten Kostformen   | 19                 |
| Essensversorgung bei Personalengpässen in der Kita-Küche                       | 20                 |
| Anforderungen an Fremdlieferanten für Mittagsmahlzeiten                        | 21                 |
| Verpflegung bei besonderen Anlässen  | 22                 |
| <br>   |                    |
| <b>IV. Struktur-Qualität</b>   | <b>23</b>          |
| Hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter/innen sind ein Team           | 23                 |
| Anforderungsprofil für die Leitung von Kita-Küchen                             | 25                 |
| Anforderungsprofil für Küchenhilfen in Kita-Küchen                             | 26                 |
| Leitfaden zur Einrichtung eines Kinderrestaurants                              | 27                 |
| Anforderungen an Küchenräume und Geräte  | 29                 |
| Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und -ausgabe                 | 30                 |
| Die Kita-Küchen sind anerkannte Ausbildungsorte                                | 31                 |
| <br>   |                    |
| <b>V. Gute Hygienepaxis in Kita-Küchen</b>                                     | <b>(Extraheft)</b> |

# **I. Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken**

## **Ernährung und Gesundheitsförderung**

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können.“ Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa, 1986.*

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht mit dieser Formulierung für Gesundheitsförderung weit über die praktische Erfahrbarkeit von gesundem Frühstück, Zahnpflege, Händewaschen und anderen wichtigen Einzelaktivitäten hinaus.

Es gilt vielmehr die persönlichen sozialen Ressourcen der Kinder, die sich gesund erhaltend auswirken, systematisch zu stärken. Zu diesen Schutzfaktoren gehören Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Aufbau von Eigenaktivitäten, Verantwortungsgefühl, Genussfähigkeit und vieles mehr.

Da die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden bereits in frühen Lebensjahren gestellt werden, bieten Kitas als erster eigenständiger Bildungsbereich günstige Rahmenbedingungen. Hier werden nahezu alle Kinder erreicht, zu dem bestehen gute Zugangsmöglichkeiten zu Familien in schwierigen Lebenslagen. Kitas können einen besonderen Beitrag zur Herstellung von gesundheitlicher Chancengleichheit leisten.

Die umfassenden Ziele der WHO gelten auch für das Handlungsfeld Ernährung. Die Mitsprache und Mitwirkung der Kinder an der Essensversorgung stärkt ihre eigene und die Wertschätzung anderen gegenüber. Beim Selbertun lernen sie ihre Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Über die Möglichkeit ihr Essen selbst zu bestimmen, können sie eine differenzierte Selbst- und Körperwahrnehmung für Hunger und Sättigung entwickeln, eine wichtige Voraussetzung um späterem Übergewicht vorzubeugen. Eine positiv erlebbare Tischatmosphäre mit selbst gebasteltem Tischschmuck, mit anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt ihre Genussfähigkeit.

Die Chance, gesundes Essen und Trinken mit allen Sinnen alltäglich zu erfahren und zu genießen, entwickelt und verfestigt wie keine andere Alltagshandlung eine Vielfalt von Verhaltensweisen und auch Einstellungen, die die eigene Gesundheit mehr stärken als reine Wissensvermittlung, sei sie auch noch so „kindgerecht“ verpackt.

## **So werden die Mahlzeiten eingenommen**

**Die eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu spüren, was und wie viel gegessen wird selbst bestimmen zu können und mit großer Freude abwechslungsreiche und gesunde Speisen genießen zu können, sind wichtige ernährungspädagogische Ziele in Kindertagesstätten.**

In jeder Kita gibt es einen geeigneten Essraum (Kinderrestaurant) oder im Gruppenraum einen festen Platz, wo die Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit am Nachmittag) in einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre eingenommen werden können.

Auch im Außenbereich der Kita gibt es einen geeigneten Platz für gemeinsame Mahlzeiten im Freien.

Tische und Stühle entsprechen der Körpergröße der Kinder, d.h. sie können beim Essen ihre Füße flach auf den Boden setzen.

Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe wie z.B. ein Gong, Musik, kurz vor Beginn des Essens ein Tischspruch oder ein Lied signalisieren die Mahlzeiten. Um eine sinnliche und genussvolle Esskultur zu unterstützen wird der Esstisch gemeinsam mit den Kindern mit Tischschmuck dekoriert.

Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan oder Glas und ermöglicht den Kindern Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in Größe und Form für Kinderhände geeignet. Kannen, Schüsseln und Auffüllbesteck stehen in ausreichender Anzahl und Größe zur Verfügung, so dass auch für kleinere Tischgemeinschaften eine selbstständige Portionierung möglich ist.

Während des gemeinsamen Essens weckt die pädagogische Fachkraft die Neugier der Kinder für die Speisen, in dem sie mit ihnen über die Herkunft, die Zusammensetzung, den unterschiedlichen Geschmack, den Geruch, das Aussehen und den Ernährungswert spricht.

Jedes Kind kann selbst entscheiden ob, was und wie viel es isst. Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen. Jedes Kind kann seinem Entwicklungsstand entsprechend selbst sein Essen auffüllen und sein Getränk eingießen.

Die pädagogische Fachkraft ermuntert die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptiert aber deren Entscheidungsfreiheit. Sie vertraut auf die Fähigkeit der Kinder, zwischen Hunger und Sättigung unterscheiden zu können. Kein Kind wird zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Sie beobachtet die Kinder beim Essen und Trinken, registriert deren Vorlieben und Abneigungen und achtet auf sprachliche und nicht sprachliche Signale der Kinder, die Wohlbefinden und Missbehagen ausdrücken: „Das will ich, das schmeckt mir, das mag ich nicht, ich bin satt, ich möchte noch mehr...“. Bei wiederkehrendem auffälligem Essverhalten spricht sie mit den Eltern.

Der zeitliche Rahmen für die Mittagsmahlzeit ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, um in ihrem individuellem Tempo zu essen (einige schnell, andere langsam). Sie werden nicht zur Eile getrieben. Inklusive aller Vor- und Nachbereitungen wird ein Zeitrahmen bis zu einer Stunde als angemessen erachtet.

Die pädagogische Fachkraft ist sich bewusst, dass ihr Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und sie dadurch großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder hat.

Essen wird grundsätzlich nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. So gibt es für jedes Kind Nachtisch (vorausgesetzt es gibt welchen), unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen hat oder ob es überhaupt etwas gegessen hat. Der Nachtisch ist in der Optimierten Mischkost aus ernährungsphysiologischen Gründen ein fester Bestandteil der Mittagsmahlzeit.

## **Mitwirkung und Mitsprache der Kinder**

**Kinder werden ermutigt, sich an den Entscheidungen und durch praktisches Handeln an der Essensversorgung in der Kita zu beteiligen. Die Mitwirkung und Mitsprache unterstützen Kinder dabei, sich für die eigenen Belange und die der Anderen besser einzusetzen. Sie lernen ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Gleichzeitig erhöht eine aktive Beteiligung die Identifikation der Kinder mit ihrer Kita.**

Das wöchentliche Wunschessen der Kinder ist fester Bestandteil des Speiseplans. Die hauswirtschaftliche Fachkraft sorgt dafür, dass die Vorschläge rasch und erkennbar im Speiseplan aufgenommen werden.

Die hauswirtschaftliche Fachkraft ergänzt den schriftlichen Speiseplan durch einen „fühlbaren Speiseplan“ und/oder einen aus Bildern bestehenden Speiseplan. Beim „fühlbaren Speiseplan“ werden die Rohprodukte des Mittagessens (bis auf die empfindlichen) auf einem Tablett ausgestellt, das an einem für alle Kinder gut sichtbaren und zugänglichen Platz in der Kita aufgestellt wird.

Die Kinder werden angeregt sich nach vorheriger Absprache mit der hauswirtschaftlichen Fachkraft an den Vorbereitungen für die täglichen Mahlzeiten in der Kita-Küche zu beteiligen. Sie können sich ebenso an der Auswahl, dem Einkauf, der Zubereitung von Speisen zum großen Frühstück und für Feste und an der Zubereitung der täglichen Nachmittagsmahlzeit beteiligen.

Die Kinder werden regelmäßig am Tischdecken beteiligt. Sie dekorieren den Esstisch, holen das Essen aus der Küche, räumen ab und helfen, wenn sie es möchten, auch beim Abwasch.

In Absprache mit den Kindern legt die pädagogische Fachkraft einen zeitlichen Rahmen für die Mahlzeiten und die Tischregeln fest.

Die Kinder entscheiden selbst ob, was und wie viel sie essen möchten. Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen. Die Kinder nehmen sich ihre Speisen und Getränke selbstständig.

Die pädagogische Fachkraft unterstützt es, wenn ältere Kinder jüngeren Kindern dabei behilflich sind das Essen auf den Teller zu füllen.

Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre Zufriedenheit bzw. ihre Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern. Die pädagogische Fachkraft befragt die Kinder, sie verwendet dazu ein einfaches kindgerechtes Beurteilungsschema, z.B. Smileys oder Punkte und gibt diese Informationen an die Kita-Küche weiter.

## **Zusammenarbeit mit Eltern**

**Kinder in der Kita mit gesundem Essen zu versorgen und bei ihnen ein ausgewogenes Essverhalten nachhaltig aufzubauen setzt eine konstruktive Zusammenarbeit und vertrauensvolle Kommunikation mit den Eltern voraus.**

### **Hierüber sollte im Aufnahmegespräch gesprochen werden:**

- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hat das Kind im Elternhaus?
- Hat es besondere Vorlieben oder Abneigungen?
- Benötigt es aus religiösen, kulturellen oder medizinischen Gründen eine besondere Ernährung?

### **Hierüber sollten Eltern frühzeitig informiert werden:**

- Wie sieht das Ernährungskonzept der Kita aus?
- Wie wird in der Kita gefrühstückt?
- Was soll zum Frühstück von Zuhause mitgegeben werden?
- Wie wird in der Kita Esskultur vermittelt und gesundes Essverhalten gefördert?

### **Diese Informationsquellen sind für Eltern wichtig:**

- Ein ansprechend gestalteter Speiseplan.
- Das monatliche BIPS-Ernährungs-Schreiben und weitere Ernährungs-Infos aufgehängt an einer gut sichtbaren Stelle.
- Regelmäßiges Angebot von Kostproben aus der Kita-Küche.
- Weitergabe von Kochrezepten aus der Kita-Küche.
- Ernährungs-Infoveranstaltungen mit praktischen Anteilen.
- Fotos, Ausstellungen, Plakate, Berichte u.ä. über stattgefundene Ernährungsaktionen in der Kita-Zeitung oder an der Pinnwand.

Eltern werden ermuntert sich bei Fragen zum Essen und Trinken an die hauswirtschaftliche Fachkraft in der Küche zu wenden und sich frühzeitig bei der Planung und Umsetzung von Projekten oder Aktionen aktiv zu beteiligen.

### **Möglichkeiten der aktiven Elternbeteiligung:**

- Eltern beteiligen sich bei gegebenen Anlässen an der Essenszubereitung in der Kita-Küche, in dem sie z.B. landestypische Gerichte herstellen oder Essen für Feste und Feiern mit vorbereiten.
- Eltern beteiligen sich an der Zubereitung des großen Frühstücks.
- Eltern bringen Speisen für Kita-Feste mit.
- Eltern-Kochkurse in der Kita-Küche.
- Eltern-Kinder Koch-AG in der Kita.

### **Auch so können Eltern einbezogen werden:**

- Kinder bereiten für ihre Eltern einen Imbiss z.B. für einen Nachmittagskaffee oder den Elternabend vor.

Alle diese Angebote sind nur effektiv, wenn sie sich an den aktuellen Bedürfnissen der Eltern ausrichten. Wichtig ist es, die räumlichen und zeitlichen Bedingungen so zu gestalten, dass für alle Eltern eine Teilnahme möglich wird.



## II. Die Qualität der Essensversorgung

### OptimiX<sup>®</sup> – die Optimierte Mischkost

Die Ernährung in den Einrichtungen von KiTa Bremen orientiert sich an den Regeln der Optimierten Mischkost – kurz OptimiX<sup>®</sup> genannt. Das Ernährungskonzept wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund entwickelt und entspricht den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen.

OptimiX<sup>®</sup> lässt sich in drei einfache Regeln zusammenfassen:

**Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel**

**Mäßig: tierische Lebensmittel**

**Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel**

Optimiert ist diese Kost in verschiedener Hinsicht. Sie enthält alle erforderlichen Lebensmittel, die Kinder und Jugendliche für ihre gesunde körperliche und geistige Entwicklung benötigen. Zusätzlich dient diese Ernährung auch der Prävention, denn sie trägt dazu bei, den Zivilisationskrankheiten im Erwachsenenalter wie Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht), Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Osteoporose und Gicht vorzubeugen.

Empfohlen werden Lebensmittel mit hohem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Lebensmittel sollen etwa 90 Prozent des durchschnittlichen Energiegehalts decken, aber mindestens 100 Prozent des Vitamin und Mineralstoffgehaltes. Die restlichen 10 Prozent der Energiezufuhr können in Form von vitamin- und mineralstoffarmen Süßigkeiten verzehrt werden.

Getreide, Getreideprodukte (z.B. Haferflocken, Brot, Nudeln, Reis), Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sowie reichlich kalorienfreie Getränke stehen im Mittelpunkt der täglichen Ernährung.

Ergänzt werden diese pflanzlichen Lebensmittel durch fettarme Milch und fettarme Milchprodukte, Fisch, fettarmes Fleisch, fettarme Fleischerzeugnisse (Wurst) und Eier.

**Literatur:** Ernährung von Kindern und Jugendlichen - OptimiX<sup>®</sup> (Broschüre, 2005), Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder (Ringordner, 2006); [www.aid.de](http://www.aid.de)

## OptimiX® - altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen

Die in der Tabelle aufgelisteten Lebensmittelmengen sind Durchschnittswerte. Sie dienen nur als Orientierung, denn der Energiebedarf und damit die Mengen der benötigten Lebensmittel können von Kind zu Kind erheblich schwanken.

| Empfohlene Lebensmittelmengen für Kinder<br>> 90 % der Gesamtenergiezufuhr |             |           |              |              |              |                |
|--|-------------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|  |             | 1<br>Jahr | 2-3<br>Jahre | 4-6<br>Jahre | 7-9<br>Jahre | 10-12<br>Jahre |
| <b>reichlich</b>   |             |           |              |              |              |                |
| Getränke   | ml/Tag      | 600       | 700          | 800          | 900          | 1000           |
| Gemüse   | g/Tag       | 120       | 150          | 200          | 220          | 250            |
| Obst   | g/Tag       | 120       | 150          | 200          | 220          | 250            |
| Kartoffeln, Nudeln, Reis   | g/Tag       | 120       | 140          | 180          | 220          | 270            |
| Brot, Getreideflocken  | g/Tag       | 80        | 120          | 170          | 200          | 250            |
| <b>mäßig</b>   |             |           |              |              |              |                |
| Milch, -produkte   | ml/g/Tag    | 300       | 330          | 350          | 400          | 420            |
| Fleisch, Wurst   | g/Tag       | 30        | 35           | 40           | 50           | 60             |
| Eier   | Stück/Woche | 1-2       | 1-2          | 2            | 2            | 2-3            |
| Fisch  | g/Woche     | 25        | 35           | 50           | 75           | 90             |
| <b>sparsam</b>   |             |           |              |              |              |                |
| Öl, Butter, Margarine  | g/Tag       | 15        | 20           | 25           | 30           | 35             |

Quelle: FKE, 2006

**In OptimiX gibt es keine Verbote!** Auch nicht für Süßes. Die Menge sollte aber begrenzt sein. Zucker- und fettreiche Süßwaren sollten nicht mehr als 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Für ein 4-6 jähriges Kind, das durchschnittlich 1450 Kcal benötigt sind das 150 kcal in Form von Süßigkeiten.

### Diese Energiemenge entspricht zum Beispiel:

- 1 Kugel Eiscreme (50g) + 2 Teelöffel Marmelade (20g) oder
- 1 gestr. Teelöffel Nuss-Nougat-Creme (10g) + 20 Salzstangen (30g) oder
- 5 Butterkekse + 3 Teelöffel Schokoladengetränkpulver (ca. 15g)

| Empfohlene Lebensmittelmengen für Kinder<br>< 10 % der Gesamtenergiezufuhr |       |           |              |              |              |                |
|--|-------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|  |       | 1<br>Jahr | 2-3<br>Jahre | 4-6<br>Jahre | 7-9<br>Jahre | 10-12<br>Jahre |
| <b>geduldet</b>  |       |           |              |              |              |                |
| zuckerreiche Süßigkeiten   | g/Tag | 25        | 30           | 40           | 50           | 60             |
| fett- und zuckerreiche Süßigkeiten   | g/Tag | 5         | 5            | 10           | 10           | 15             |

## **Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel**

**Mindestens 10 Prozent des jährlichen Lebensmittelbudgets** wird für Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft ausgegeben. Ein höherer Prozentsatz wird angestrebt.

**Gemüse und Salat** werden bevorzugt als saisonale Frischware aus der Region eingekauft. Für warme Gemüsegerichte wird Tiefkühl-Rohware (d.h. ohne Zusätze von Gewürzen, Rahm und Mehl) eingesetzt.

**Obst** wird vor allem als Frischobst angeboten. Saisonale und regionale Angebote werden bevorzugt. In der warmen Küche wird Tiefkühl-Obst eingesetzt. Gesüßte Obstkonserven wie Apfelmus aus der Dose, Sauerkirschen aus dem Glas werden nur selten angeboten.

**Fleisch und Wurst** werden als Geflügel-, Rind-, Schwein- und Lammfleisch angeboten. Magere Produkte werden bevorzugt. Es kommt sowohl frisches Fleisch als auch Tiefkühlware zum Einsatz. Frisches Fleisch wird als qualitativ hochwertiges Fleisch in regionalen Betrieben eingekauft. Paniertes Fleisch wird sehr selten, Formfleisch dagegen gar nicht angeboten.

**Fisch** wird vorzugsweise als frischer Seefisch verarbeitet. Fischstäbchen, Fischnuggets u.ä. sind nicht empfehlenswert.

**Milch** wird mit einem Fettgehalt von 1,5 % angeboten.

**Milchprodukte** gibt es vorwiegend als fettreduzierte Produkte. Bei Joghurt und Pudding werden aus ökologischen Gründen Großgebilde statt kleiner Portionspackungen bevorzugt.

**Kartoffeln** werden in der Regel als geschälte ungeschwefelte und vakuumierte Frischware eingekauft. Pellkartoffeln werden regelmäßig angeboten. Kartoffelpüree wird aus frischen Kartoffeln hergestellt. Kroketten, Pommes frites u. ä. werden nur zu besonderen Anlässen und dann nur fett- sparend im Backofen zubereitet.

**Tiefkühlfertiggerichte** in Schalen werden nur in Ausnahmefällen, z.B. bei Personalengpässen eingesetzt. Sie werden stets durch eine frische Komponente wie Rohkost, Salat oder Obst ergänzt.

**Rapsöl oder Olivenöl** sind die bevorzugten Fette. Als Streichfett werden Butter oder ungehärtete Margarine eingesetzt. Gehärtete Fette kommen nicht zum Einsatz.

**Lebensmittel, die synthetische Farb- und Konservierungsstoffe**, künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker enthalten, werden weitgehend gemieden.

**Salz** wird als fluoridiertes Jodsalz eingesetzt.

## **SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG**

***Die Küchenleiter und Küchenleiterinnen bei KiTa Bremen verpflichten sich, in ihren Einrichtungen keine Lebensmittel zu verwenden, die als bestrahlt gekennzeichnet sind.***

***Ebenso verpflichten sie sich, keine als genetisch verändert gekennzeichneten Lebensmittel einzusetzen sowie keine Lebensmittel, die eine Zutat enthalten, die als genetisch verändert gekennzeichnet ist.***

## Getränke

### **Trinkwasser steht allen Kindern jederzeit zur Verfügung.**

In den Gruppenräumen gibt es einen festen Standort, an dem Getränke und Trinkgefäße sichtbar und für alle Kinder gut erreichbar aufgestellt sind.

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Angebot in den Gruppenräumen</b> | frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee  |
| <b>Frühstück</b>                    | frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee oder Kräutertee, Milch, Kakao                          |
| <b>Mittagessen</b>                  | frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee, stark verdünnte Fruchtsäfte               |
| <b>Nachmittags</b>                  | frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee, stark verdünnte Fruchtsäfte, Milch, Kakao |

**Frisches Wasser aus der Leitung** ist das ideale Getränk für Kinder und für Erwachsene. Das Bremer Trinkwasser hat eine nachgewiesenermaßen sehr gute Qualität und ist als Durstlöscher uneingeschränkt empfehlenswert.

**Tees werden in der Regel ohne Zucker** zubereitet. Akzeptieren die Kinder den zuckerfreien Tee schlecht und lässt die Trinkmenge merklich nach, kann mit normalem Haushaltszucker (kein Süßstoff, kein Honig) leicht gesüßt werden. Ziel bleibt es, die Kinder an ungesüßte Getränke zu gewöhnen.

**Fruchtsäfte** werden nur stark mit Wasser verdünnt angeboten (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser).

Milch und Kakao sind sehr nährstoff- und energiereich und gehören deshalb nicht zu den Durstlöschern. Milch bzw. Kakao werden zum Frühstück und evtl. noch am Nachmittag als Zwischenmahlzeit angeboten.

## **Frühstück**

Alle Kinder sollen ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück von Zuhause mitbringen. Empfehlenswert sind:

- Brot oder Brötchen mit hohem Vollkornanteil
- wenig Butter als Brotaufstrich
- magere Wurst- oder Käsesorten, vegetarischer Brotaufstrich
- Getreideflocken (Haferflocken), Müsli (ohne Zucker)
- frische Obst- oder Gemüsestückchen
- fettarme Milchprodukte: z.B. Joghurt, Quark
- dazu gibt es Wasser, Tee, Milch oder Kakao aus der Kita-Küche.

Kinder, die morgens früh noch nichts gegessen haben, benötigen in der Kita ein reichhaltigeres Frühstück. Kindern, die gut gestärkt von zu Hause kommen, reicht dagegen eine kleinere Mahlzeit.

Das Frühstück findet in der Regel gemeinsam in der Gruppe zwischen 8.30 und 10.30 Uhr statt.

### **Gleitendes (offenes) Frühstück**

In vielen Einrichtungen können die Kinder (in einem großzügig vorgegebenen Zeitrahmen, oft in einem extra dafür hergerichteten Raum) selbst bestimmen wann sie essen möchten. Sie suchen sich Tischgefährten aus und bestimmen je nach Appetit und Lust auch die Dauer der Mahlzeit. Danach kehren sie wieder zu ihrem Spiel zurück.

### **Gemeinsames Frühstück „Frühstücksbuffet“**

Ebenso findet in etlichen Einrichtungen regelmäßig z.B. einmal im Monat oder einmal in der Woche ein großes Frühstück statt. Dann bereiten die Kinder gemeinsam mit den ErzieherInnen ihr Frühstück selber zu. Die Kita-Küche und oftmals auch die Eltern beteiligen sich an der Bereitstellung der Frühstückszutaten.

## Mittagsmahlzeiten



In den Küchen von KiTa Bremen wird für das Mittagessen das **Mischküchensystem** angewendet. Das bedeutet, dass frisch hergestellte Speisekomponenten mit vorgefertigten Komponenten (Convenience-Produkte) zusammen zubereitet werden.

### Convenience-Grade bei Lebensmitteln:

| Stufe | Verarbeitungsgrad  | Beispiele   |
|-------|--|---|
| 1     | Ware, die vor dem Garen noch vorbereitet werden muss   | frisches Gemüse, Obst, frische Kartoffeln, frische Kräuter, kleingeschnittenes Fleisch wie Gulasch        |
| 2     | industriell vorbereitete Ware zum Fertiggaren  | küchenfertige Rohware wie TK-Gemüse, TK-Obst, TK-Pommes, TK-Fleisch, TK-Fisch, Reis, Nudeln               |
| 3     | industriell vorbereitete Ware zum Mischen und evtl. Fertiggaren  | Tütensuppen, -soßen, Kartoffelpüreepulver, Salatdressings   |
| 4     | industriell vollständig fertig gestellte und bereits gegarte Ware, die nach Wärmezufuhr servierfähig ist | Fertiggegarnte Menüs oder Menü-Komponenten wie z.B. TK-Fleischgerichte, TK-Aufläufe                       |
| 5/6   | verzehrfertige Ware  | Frischobst, Brot, Trinkmilch, Gebäck, Speiseeis, Säfte, Obstkonserven, Joghurt in Bechern, Tomatenketchup |

**Hinweis:** Waren der Verarbeitungsstufe 3 und 4 werden nur in Ausnahmefällen z. B. bei Personalengpässen eingesetzt.

## **Bremer Speiseplan - Checkliste** (Stand 2006)

**Die OptimiX - Empfehlungen für das Mittagessen werden praktisch umgesetzt mit der Bremer Speiseplan - Checkliste.**

### **Innerhalb einer Woche (5 Tage)**

- ein Fleischgericht
- einen Eintopf oder Auflauf
- ein vegetarisches Gericht
- ein Seefischgericht
- ein Wunschessen der Kinder

### **außerdem mindestens...**

- zwei- bis dreimal frisches Obst
  - zwei- bis dreimal Rohkost oder frischer Salat
  - zweimal frische Kartoffeln
- 
- Mit Ausnahme der Kinder mit besonderen Ernährungsanforderungen erhalten Kinder aller Altersgruppen die gleiche Mittagmahlzeit. Nur die Verzehrsmengen sind altersabhängig.
  - Jedes Mittagessen enthält mindestens eine frische Komponente in Form von Salat, Rohkost oder Obst.
  - Rohkost und Salate sollten stets als erster Gang vor der warmen Hauptmahlzeit angeboten werden.
  - Jedes Mittagessen enthält eine Komponente, die zum Kauen anregt.
  - Zu jedem Mittagessen gibt es Getränke: frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Tee, stark verdünnte Säfte. Milch und Kakao sind sehr nährstoff- und energiereich und gehören nicht zu den Durstlöschern.
  - Zur Vermeidung ernährungsphysiologischer und sensorischer Einbußen werden die Warmhaltezeiten so kurz wie möglich gehalten. Idealerweise beträgt die Warmhaltezeit nicht mehr als eine Stunde. Mehr als drei Stunden sind nicht akzeptabel.
  - Beim Fleisch wird die jeweilige Tierart auf dem Speiseplan angegeben (z.B. Frikadelle vom Lamm, Rind, Schwein, Geflügel).
  - Ebenso werden die eingesetzten Bio-Produkte gekennzeichnet.
  - Zusatzstoffe in Lebensmitteln werden gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung auf dem Speiseplan angegeben.
  - Um den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten, sollte der Menüzyklus nicht kürzer als sechs Wochen sein.

## **Zwischenmahlzeit am Nachmittag**

Hort- und Ganztagskinder erhalten nachmittags einen Imbiss. Die Kinder bereiten die Zwischenmahlzeit mit Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte selber zu. Die pädagogische Fachkraft plant hierfür ausreichend Zeit ein.

### **Empfehlenswert sind:**

- Milch, Kakao, Tee,
- Vollkornbrot, Knäckebrot, Zwieback, Reiswaffeln,
- Getreideflocken (Haferflocken), Müsli (ohne Zucker),
- frische Obst- und Gemüsestückchen,
- Joghurt- und Quarkspeise,
- Wenn vorhanden, gibt es einen Imbiss aus der Kita-Küche, der vom Mittagessen übrig geblieben ist.

### **Selbstständigkeit fördern!**

Kleine Obst- und Gemüsestückchen schneiden, ein Brot belegen, eine Quarkspeise rühren und lecker abschmecken, ein Müsli bereiten, den Tisch decken, schmücken, sich selbst Essen nehmen und andere versorgen, Getränke für sich und andere eingießen, abräumen, das Geschirr abwaschen und wieder in den Schrank räumen, all das stärkt das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten. Der Umgang mit unverarbeiteten Lebensmitteln schult dazu ihre Wahrnehmung für Form, Farbe, Geruch und Geschmack. Nebenbei lernen die Kinder mit Küchenwerkzeugen umzugehen, was ihre Motorik ebenso schult wie ihre Selbstständigkeit.



### **III. Besondere Anforderungen bei der Essensversorgung**

#### **Essensversorgung von Kindern ab 1. Lebensjahr**

In der Kita erhalten Kinder ab einem Jahr (frühestens ab dem zehnten Monat) für ca. ein halbes Jahr eine Übergangskost. In dieser Zeit werden die Kinder in Absprache mit den Eltern Schritt für Schritt an die Normalkost herangeführt. Das bedeutet, dass sie lernen, selbständig mit Besteck (zuerst mit einem Löffel) zu essen und aus der Tasse zu trinken. Bei der Auswahl der Lebensmittel wird berücksichtigt, dass die Verdauung und die zum Kauen erforderlichen Backenzähne der Kinder noch nicht voll entwickelt sind.

#### **Die Übergangskost enthält:**

- mild gewürzte Speisen, die mit einer Gabel grob zerkleinert sind,
- wegen der Nitratbildung nur frisch zubereiteten Spinat,
- weiche Obststückchen wie Banane, reife Birne, Nektarine,
- fein gemahlene Vollkornprodukte mit weicher Kruste,
- keine fettreichen und schwer verdaulichen Lebensmittel,
- blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kohl nur nach individueller Verträglichkeit,
- keine kleinen harten Lebensmittel wie Nüsse, Sonnenblumenkerne u. ä. aber auch keine Johannisbeeren, kleine Weintrauben und keinen körnigen Reis, da sie beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen können.

## **Essensversorgung von Kindern, die eine Diät benötigen**

**Medizinisch begründete Ernährungsvorschriften werden in allen Einrichtungen eingehalten.** Häufig vorkommende Diätindikationen sind:

Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten,  
Neurodermitis,  
Zöliakie,  
Laktose- und Fruktoseintoleranz sowie  
Diabetes mellitus.

### **Voraussetzung für das Angebot einer Diätverpflegung in einer Kita ist ...**

- das Vorliegen eines ärztlichen Attestes und einer detaillierten Diätanweisung,
- die Bereitschaft der Eltern zur Zusammenarbeit,
- eine rechtzeitige Absprache zwischen Küchenleitung, Kita-Leitung, Eltern und pädagogischen Fachkräften um Möglichkeiten und Grenzen der Umsetzung der Diätvorschriften zu klären,
- die Zusammenarbeit mit einer ernährungsmedizinischen Fachkraft und die Möglichkeit einer ausführlichen Schulung des Küchenpersonals.
- Ist in der Kita die Zubereitung der Diät nicht möglich, ist mit den Eltern zu klären, ob sie das Diätessen von Zuhause mitbringen können, so dass es in der Kita nur aufgewärmt werden muss. In diesem Fall wird der Essensbeitrag, der Teil des Kindergartenbeitrags ist, zurück erstattet.

## **Essensversorgung von Kindern mit religiös und ethisch begründeten Kostformen**

**Religiös und ethisch begründete Ernährungsgebote werden in allen Einrichtungen von KiTa Bremen respektiert und im Rahmen der Möglichkeiten angeboten.**

**Kindern aus Familien mit muslimischen Speisevorschriften** wird in Absprache mit den Eltern eine Ernährung angeboten ohne Schweinefleisch, Schweinefett, Schweinefleischprodukte, Gelatine vom Schwein und ohne Produkte, die diese enthalten.

**Kindern mit anderen religiösen Speisevorschriften** wird in Absprache mit den Eltern eine ovo-lacto-vegetabile (vegetarische Ernährung mit Eiern, Milch und Milchprodukten) angeboten.

**Kindern mit jüdischen Speisegebote**n wird in Absprache mit den Eltern eine vegane Ernährung (nur pflanzliche Lebensmittel) angeboten. Da diese Kostform bei Kindern zu gesundheitlichen Störungen führen kann, sollte sie – vorausgesetzt die Zustimmung der Eltern liegt vor -, mit Milch und Milchprodukten ergänzt werden.

**Eine streng koschere Ernährung** wird aufgrund der vielfältigen und detaillierten Ess- und Trinkvorschriften nicht angeboten. Die strengen Anforderungen an die Beschaffenheit der Lebensmittel wie z.B. geschächtetes Fleisch und an die Zubereitungen, die gesondertes Geschirr für Fleisch und Milch vorschreiben, sind in den Kita-Küchen nicht umsetzbar.

Werden von den Eltern **darüber hinaus gehende Speisegebote** gewünscht, bedarf es der ausführlichen Absprache zwischen Küchenleitung, Kita-Leitung, Eltern und pädagogischen Fachkräften.

## **Essensversorgung bei Personalengpässen in der Kita-Küche**

### **Bei Ausfall der Küchenleitung in der Kita-Küche übernimmt die Küchenhilfe deren Aufgaben.**

Es gehört zu den Verantwortlichkeiten und Planungen der Küchenleitung, dass für den Fall ihres Ausfalls die vertretende Küchenhilfe in der Lage ist, ein vollwertiges Mittagessen herzustellen. Hierzu gehört eine (möglichst schriftliche) Anleitung wie die Essensversorgung sicher zu stellen ist.

Bei Ausfall der Küchenhilfe übernimmt eine Vertretungskraft aus dem Reinigungsdienst oder eine externe Vertretungskraft deren Aufgaben.

Auch bei Personalengpässen gelten die Qualitätsstandards der Optimierten Mischkost und der Bremer Checkliste mit der Ausnahme, dass vermehrt Lebensmittel der Convenience-Stufen 3 und 4 eingesetzt werden können (siehe hierzu Seite 14 Mittag Mahlzeit).

Lebensmittel der Convenience-Stufe 3 sind industriell vorbereitete Waren zum Mischen oder Fertiggaren wie Tütensuppen, -soßen, Kartoffelpüreepulver und fertige Salatdressings.

Lebensmittel der Convenience-Stufe 4 sind industriell vollständig fertig gestellte und bereits gegarte Speisen, die nach Wärmezufuhr servierfähig sind. Das können vollständige Menüs wie z.B. TK-Aufläufe oder TK-Eintöpfe oder Menükomponenten wie TK-Fleischgerichte (sogenannte TK-Schalen) sein.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, eine benachbarte Kita-Einrichtung um Unterstützung zu bitten und das Mittagessen bzw. die Hauptkomponenten des Mittagessens von dort zu beziehen.

Ist eine Bereitstellung der Mittag Mahlzeit weder aus einer benachbarten Kita-Küche noch mit Convenience Produkten möglich, kann das fertige Mittagessen über die Großküche eines Caterers bestellt werden. Siehe hierzu Seite 21, Anforderungen an Fremdlieferanten für Mittag Mahlzeiten“).

## **Anforderungen an Fremdlieferanten für Mittagmahlzeiten**

**Die Belieferung mit fertigen Mittagmahlzeiten, auch Salaten und Desserts aus der Großküche eines Fremdlieferanten kommt in der Regel nur bei Personalengpässen in der Kita-Küche vor.**

Regionale Lieferanten/Caterer werden bevorzugt, die sich besonders auf die Bedürfnisse von Kindern eingestellt haben und nachweislich ein gesundes Speisenangebot anbieten.

Die Auswahl der Speisen aus dem Menüplan des Fremdversorgers trifft in der Kita eine Person, die Kenntnisse über die Qualitätsmerkmale der Optimierten Mischkost und der Bremer Checkliste besitzt.

Die Speisen werden in isolierenden oder beheizbaren geschlossenen Behältnissen (Thermophoren) zur Kita transportiert und dort gegebenenfalls bis zur Ausgabe warm gehalten.

Die Warmhaltezeit, d.h. die Zeit von der Fertigstellung der Speisen in der Großküche bis zur Ausgabe in der Kita sollte so kurz wie möglich sein. Eine Stunde wäre wünschenswert, mehr als drei Stunden sind nicht akzeptabel. Lange Warmhaltezeiten führen nicht nur zu erheblichen Vitaminverlusten, sie verändern auch die sensorische Qualität der Speisen.

Die Wareneingangskontrolle, die Überwachung des Warmhaltevorgangs, die Ausgabe der Speisen sowie die Reinigung der Transportbehälter wird in der Kita von einer Person übernommen, die hauswirtschaftliche und hygienische Kenntnisse besitzt.

Auf die Einhaltung der Hygienerichtlinien, insbesondere der kritischen Kontrollpunkte bei der Anlieferung der fertigen Mittagmahlzeiten wie sie im Konzept „Gute Hygienepraxis für Kita-Küchen“ beschrieben sind, ist unbedingt zu achten.

## **Verpflegung bei besonderen Anlässen**

**Der Ablauf des Jahres, Feste und Feiern der verschiedenen Religionen und Kulturen bieten in der Kita viele Möglichkeiten für gemeinsames und genussvolles Essen und Trinken.**

Christliche Feiertage wie Weihnachten und Ostern und das islamische Zuckerfest finden ihre Berücksichtigung im Speiseplan.

Auf traditionellen Kita-Festen wie dem Sommer- oder Laternenfest besteht das Essen- und Trinkangebot in der Regel aus gespendeten und von Eltern bereitgestellten Lebensmitteln oder fertigen Speisen, meist Kuchen und Salaten. Die Kita-Küche unterstützt bzw. ergänzt das Angebot. Wer welche Verpflegungsaufgaben übernimmt ist im Einzelfall frühzeitig zu besprechen.

Bei mehrstündigen Ausflügen nehmen die Kinder Lunchpakete aus der Kita-Küche mit. Alternativ ist auch eine Versorgung unterwegs möglich.

Bei mehrtägiger Ausreise wird die Essensversorgung unterschiedlich gehandhabt. So kann die Kita-Küche die ausreisende Gruppe mit Lebensmitteln versorgen, die dann vor Ort zubereitet werden. Ebenso ist eine Fremdversorgung aus einer Küche am Zielort möglich. Manchmal fährt die Kita-Köchin bzw. der Koch auch mit und versorgt die Kinder am Ferienort selbst.

Bei Übernachtungen in der Kita sorgen die Eltern in Absprache mit der pädagogischen Fachkraft für das Abendbrot und für das Frühstück.

Für Elternnachmittage, Elternabende und das Elterncafe stellt die Kita-Küche nach Absprache Getränke zur Verfügung. Eine Versorgung mit Speisen ist nicht vorgesehen.

Finden Kita übergreifende Arbeitstreffen in den Räumen der Einrichtung statt, werden die Teilnehmer ebenfalls mit Getränken aus der Kita-Küche versorgt. Eine Versorgung mit Speisen ist nicht vorgesehen.

Feste und Feiern mit genussvollem Essen und Trinken stärken das Gemeinschaftsgefühl und bleiben in schöner Erinnerung. Eine frühzeitige Absprache im Rahmen der regelmäßigen Küchengespräche ist hierfür unerlässlich.

## **IV. Struktur-Qualität**

### **Hauswirtschaftliche und pädagogische MitarbeiterInnen sind ein Team**

**Kita-Leitung, pädagogische Fachkräfte, Küchen-Leitung und hauswirtschaftliche Fachkräfte haben eine gemeinsame Verantwortung dafür, dass in ihrer Kita täglich ein gesundheitsförderliches Essen auf der Grundlage der Qualitätsstandards von KiTa Bremen angeboten wird.**

Um die komplexen Aufgaben, die an eine qualitätsgesicherte Ernährungsversorgung gestellt werden, zu bewältigen, sind die gegenseitige Anerkennung, die kollegiale Beratung, das gemeinsame Lernen, das Eingebundensein aller Mitarbeiter in einem Team und deren Vernetzung wichtige Voraussetzungen.

Teamarbeit ermöglicht, alle an der Gestaltung der Ernährungssituation in der Kita aktiv und verantwortlich teilnehmen zu lassen und die Arbeit erfolgreich zu bewältigen. Gleichzeitig setzt Arbeiten in einem Team die Teamfähigkeit aller seiner Mitglieder voraus.

Regelmäßige Besprechungstermine (z.B. monatlich) sind ein wichtiges Instrument der Kommunikation und Kooperation und dienen der Qualitätssicherung. Hier werden aktuelle und organisatorische Probleme der Ernährungssituation besprochen, Rückmeldungen, Wünsche und Anfragen der Kinder, Eltern, pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen entgegen genommen und Planungen gemeinsam vorbereitet. Die Besprechungspunkte sind vor der Sitzung festzulegen, ebenso sollte ein kurzes Ergebnisprotokoll angefertigt werden.

Ständige Teilnehmer/innen an diesen Sitzungen sind der/die Küchenleiter/in und der/die Leiterin der Kita und ein/e Delegierte/r der pädagogischen Fachkräfte. Der Kreis kann im Bedarf erweitert werden um Elternvertreter oder externe Fachberater z.B. aus dem BIPS.

Hierüber sollte regelmäßig geredet werden:

### **Rückblick auf das Essensangebot der letzten Wochen**

- Was war gut, was war weniger gut?
- Haben die Kinder eine Speise besonders gerne gegessen, bzw. abgelehnt?
- Gab es Rückmeldungen oder Wünsche von den Kindern, Pädagogen bzw. Eltern zum Essen?
- Wurde die Bremer Speiseplan-Checkliste eingehalten?
- Wurde das Wunschen der Kinder auf dem Speiseplan als solches gekennzeichnet?

### **Organisatorisches / Einhalten von Absprachen**

- Klappt die tägliche Zusammenarbeit zwischen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Kollegen?
- Erfolgt die tägliche Meldung der erforderlichen Essensportionen bzw. Tische von den GruppenleiterInnen rechtzeitig?
- Gibt es zur Zeit besondere Anforderungen z.B. Diäten, kulturelle Speisegebote, die in der Küche bzw. in der Gruppe beachtet werden müssen?
- Ist in absehbarer Zeit ein Fest, ein Ausflug, eine Übernachtung oder eine andere besondere Aktion geplant, in die die Küche einbezogen werden soll?
- Ist für Speisen, die von Eltern mitgebracht werden, eine Person für die Hygienekontrolle benannt?

### **Austausch über relevante Informationen**

- Wie ist der aktuelle Stand des Lebensmittelbudgets?  
Liegen die bisherigen Ausgaben im vorgegebenen Rahmen?
- Welche Neuigkeiten gibt es vom letzten Küchenleitertreffen, über die die pädagogischen Kolleg/innen informiert werden sollten?
- Welche Neuigkeiten gibt es von der letzten Heimleitersitzung über die die hauswirtschaftlichen Kollegen und Kolleginnen informiert werden sollten?



## **Anforderungsprofil für die Leitung von Kita-Küchen**

**Voraussetzung für eine Beschäftigung als Küchenleiter bzw. Küchenleiterin bei KiTa Bremen ist der Abschluss einer der folgenden Ausbildungen:**

- Hauswirtschafter/in
- Hauswirtschaftsleiter/in
- Hauswirtschaftmeister/in
- Koch/Köchin oder
- Diätassistent/in

### **Kita-Küchenleiter/innen besitzen Kenntnisse über ...**

- gesunde Kinder- (und Erwachsenen-) ernährung und Aspekte des Ernährungsverhaltens von Kindern,
- die relevanten rechtlichen Vorschriften für eine Speisenproduktion in der Gemeinschaftsverpflegung,
- die Organisation der Lebensmittelbestellung, die Qualitätskontrolle des Lebensmitteleingangs und die Lebensmittellagerung,
- das wirtschaftliche Arbeiten im Rahmen eines vorgegebenen Budgets,
- die kindgerechte Zubereitung von Mittags- und von Zwischenmahlzeiten und
- die Reinigung und Pflege der Küchen und des dazu gehörenden Inventars.

### **Kita-Küchenleiter/innen ...**

- zeigen Verständnis und Engagement für die pädagogischen Aufgaben der Kita.
- Sie sind engagiert im Umgang mit Kindern, Eltern und pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kolleg/innen und arbeiten kollegial mit ihnen zusammen.
- Sie suchen den Dialog mit den Kindern, um deren Wünsche und Bedürfnisse kennen zu lernen.
- Sie nehmen immer wieder mal am gemeinsamen Mittagessen in der Gruppe teil, um sich selbst einen Eindruck von der Essenssituation zu verschaffen
- Sie präsentieren die eigene Arbeit auf Veranstaltungen, Elternabenden und im Kita-Alltag.
- Sie leiten Mitarbeiter, Praktikanten und Auszubildende an.
- Sie besitzen eine große Bereitschaft sich in fachspezifischen Fragen regelmäßig fortzubilden und
- nehmen regelmäßig an den regionalen Arbeitstreffen (Küchenleitersitzungen) teil.

## **Anforderungsprofil für Küchenhilfen in Kita-Küchen**

Für eine Beschäftigung als Küchenhilfe bei KiTa Bremen wird keine Ausbildung vorausgesetzt. Praktische Vorerfahrungen über Reinigung und Pflege der Küche sind von Vorteil.

Küchenhilfen werden am Arbeitsplatz von der Küchenleitung in ihre Tätigkeiten eingewiesen. Hierzu gehören eine Einführung in die Qualitätsstandards der Ernährung, eine Hygiene- und gegebenenfalls auch eine Infektionsschutzschulung.

Küchenhilfen unterstützen die hauswirtschaftliche Fachkraft bei der Herstellung und Ausgabe der täglichen Speisen. Sie erledigen selbstständig alle im Küchenbereich anfallenden Aufräum-, Spül- und Reinigungsarbeiten.

### **Kita-Küchenhilfen...**

- zeigen Verständnis und Engagement für die pädagogischen Aufgaben der Kita.
- Sie besitzen Kenntnisse über die Reinigung und Pflege der Küchen und des dazu gehörenden Inventars.
- Sie kennen die Grundsätze der gesunden Kinder- (und Erwachsenen-) ernährung und die relevanten Hygienevorschriften.
- Sie vertreten die Küchenleitung im Krankheitsfall und übernehmen selbstständig alle anfallenden Aufgaben.
- Sie unterstützen die Kita auf Festen und bei allen Aktivitäten.
- Sie sind freundlich und aufmerksam im Umgang mit Kindern und deren Eltern.
- Sie arbeiten kollegial mit pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kräften zusammen und
- sind bereit sich in fachspezifischen Fragen fortzubilden.

Küchenhilfen, deren Arbeitszeit nur sehr wenige Stunden am Tag umfasst, können die hier beschriebenen Aufgaben, vor allem die Vertretung, nur bedingt übernehmen.

## **Leitfaden zur Einrichtung eines Kinderrestaurants**

**Kinderrestaurants sind immer Teil eines pädagogischen Gesamtkonzeptes einer Einrichtung.**

### **Welche Mahlzeiten können im Kinderrestaurant angeboten werden?**

Infrage kommen alle Mahlzeiten, die in der Kita eingenommen werden: Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten.

### **Anforderungen an den Raum**

Als Kinderrestaurant eignet sich ein großer heller Raum, mit guter Anbindung an die Küche. Er sollte über ausreichendes Tageslicht und eine angenehme künstliche Beleuchtung verfügen. Bei der räumlichen Gestaltung ist unbedingt auf eine gute Lärmdämmung zu achten. Eine gemütliche Atmosphäre entsteht durch entsprechende Farbgestaltung der Wände, die Anordnung der Möbel und eine liebevolle Tischgestaltung (Kantinencharakter vermeiden). Gut sichtbar sollte ein Speiseplan aufgehängt sein.

### **Regelung der Essenszeiten**

Empfehlenswert sind mehrere feste Essenszeiten, in denen die Kinder nacheinander in Gruppen gemeinsam essen. Hierbei ist unbedingt darauf zu achten, dass alle Kinder in Ruhe und mit ausreichend Zeit essen können. Feste Essenszeiten haben den Vorteil, dass in der Kita-Küche die Speisen zeitnah für die entsprechende Kinderzahl frisch hergestellt werden können. Zusätzlich fördern feste Essenszeiten eine ruhige Tischatmosphäre, da es kein ständiges Kommen und Gehen gibt.

### **Essensausgabe am Tisch oder am Büfett**

Bei der Essensausgabe am Tisch werden die fertigen Speisen in der Küche in kleine Schüsseln gefüllt, mit einem Transportwagen in das Kinderrestaurant gefahren und dort auf die Tische verteilt.

Bei der Essensausgabe am Büfett wird das fertige Essen in den Behältern, in denen es gegart wurde (geringer Wärmeverlust) oder umgefüllt in spezielle Warmhaltebehälter im Kinderrestaurant an einem zentralen Büfett den Kindern zur Selbstbedienung angeboten.

Für das Büfett stehen unterschiedliche Warmhaltesysteme zur Verfügung: Bain-Marie und Chafing Dish: Warmhalten im Wasserbad, beheizbare Warmhalteplatte oder isolierte Wärmebehälter ohne Stromzufuhr. Je nach Speisenangebot kann es sinnvoll sein, bestimmte Komponenten in Schüsseln oder auf Platten am Tisch anzubieten und andere am Büfett.

Das Büfett ist so ausgerichtet, dass die Kinder die angebotenen Speisen ohne Mühe betrachten können. Sie können ihren Teller davor abstellen und sich mit dem Auffüllbesteck über ihren Teller hinweg mit den Speisen selbst bedienen. Die Kinder können ungehindert mit ihrem gefüllten Teller zu ihrem Platz gelangen.

### **Zentrale Geschirrlagerung**

Das tägliche Ess- und Trinkgeschirr sollte im Speiseraum/Restaurant gelagert werden. Das vereinfacht den Rücklauf des Geschirrs und das Decken der Tische.

### **Warmhaltezeiten**

Die Warmhaltezeit, das heißt die Zeit von der Fertigstellung der Speisen in der Kita-Küche bis zur Ausgabe sollte so kurz wie möglich sein. Dieses gelingt, wenn zwischen den einzelnen Essenszeiten die empfindlichen Lebensmittel frisch zubereitet werden.

### **Aufgabenteilung zwischen Küche und Pädagogik**

Eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter/innen ist für einen reibungslosen Ablauf eines Kinderrestaurants Voraussetzung. Die Aufgaben und Zuständigkeiten müssen abgesprochen und klar geregelt sein.

### **Zuständigkeiten der hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen**

- Anlieferung der fertigen Speisen,
- Anrichten des Büfets,
- Nachlieferung von Speisen und Getränken,
- Organisation des Geschirrrücklaufs und der Speisereste,
- Abwasch des Geschirrs und Lagerung im zentralen Geschirrschrank im Speiseraum/Kinderrestaurant.

### **Zuständigkeiten der pädagogischen Mitarbeiter/innen**

In manchen Kitas gibt es ein festes pädagogisches Restaurantteam, in anderen Einrichtungen begleiten die Pädagogen ihre Gruppen zum Essen.

- Decken und Schmücken der Tische gemeinsam mit den Kindern,
- aufmerksame Zuwendung, Beratung und auf Wunsch der Kinder Unterstützung bei der Essenswahl.
- Achten auf die Einhaltung der mit den Kindern verabredeten Regeln, die das Verhalten im Kinderrestaurant festlegen.
- Anleitung der Kinder beim Sortieren des Schmutzgeschirrs auf dem Transportwagen.
- Zwischenreinigung und neues Eindecken der Tische zwischen den einzelnen Tischzeiten.
- Empfehlenswert ist die Einführung eines Infosystems, das eine Übersicht gewährleistet, dass alle Kinder der Kita gegessen haben. Ebenso sollten Besonderheiten im Essverhalten, z.B. von Diätkindern dokumentiert werden.

### **Beteiligung der Kinder**

- Die Kinder können beim Decken der Tische und bei der Vorbereitung des Büfets mithelfen.
- Sie wählen selbstständig ihr Geschirr und ihr Besteck aus und setzen sich an einen Platz ihrer Wahl.
- Die Kinder haben gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften Regeln erstellt, die das Verhalten im Kinderrestaurant festlegen.
- Die Kinder entscheiden selbst ob, was und wie viel sie essen möchten. Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen. Die Kinder nehmen sich ihre Speisen und Getränke selbstständig.
- Sie bringen ihr Schmutzgeschirr zum Transportwagen und sortieren es nach vorgegebenen Regeln.  
(Siehe hierzu auch Seite 7 „Mitwirkung und Mitsprache der Kinder“)

## **Anforderungen an Küchenräume**

**Kita-Küchen** müssen so konzipiert, bemessen und gebaut sein, dass sie entsprechend der herzustellenden Portionszahl über ausreichend Grundfläche, Arbeitsflächen, Schränke, Lagermöglichkeiten, Wasser- und Stromanschlüsse und eine ausreichende Be- und Entlüftung verfügen, die eine Zubereitung von frischen Lebensmitteln unter Beachtung einer guten Hygiene gewährleisten.

Ein wichtiger hygienischer Aspekt ist die Trennung des Küchenraums in einen Bereich für die Zubereitung (reiner Bereich), einen Bereich für die Vorbereitung (unreiner Bereich) und eine Spülzone mit einem Handwaschbecken.

Der Flächenbedarf (ohne Lagerräume) ergibt sich im Wesentlichen aus der für die Geräte erforderlichen Stellfläche unter Berücksichtigung der Verkehrs- und Bewegungsflächen. Hinzu kommen Grundflächen für einen Büroplatz, für die Lebensmittellagerung, Leergut und Müllbehälter, Personalumkleideraum mit Waschgelegenheit und Toilette.

### **Gerätetechnische Ausstattung**

In den Küchen von Kita - Bremen wird nach dem Prinzip der Mischküche gekocht (siehe hierzu Seite 14), das erfordert eine gerätetechnische Ausstattung für alle gängigen Garverfahren.

#### **Für die Zubereitung von 100 Portionen werden benötigt:**

- 1 Combi-Dämpfer mit 10 x 1/1 GN-Einschüben In diesem Gerät kann gebraten (Heißluft) und gekocht werden (Dampf)
- 1 Kippbratpfanne zur Zubereitung von Kurzgebratenem
- 1 Herd mit vier Gastro-Normplatten, quadratisch, klappbar
- 1 Backofen mit Umluft, Ober- und Unterhitze
- 1 Druckkochkessel (60 Liter) für die Zubereitung von Kartoffeln, Nudeln, Reis und Eintöpfen, alternativ 1 Hockerkocher mit 1 Kochtopf (60 Liter)
- 1 Allzweck-Küchenmaschine und 1 Gastro-Pürierstab
- 1 Kühlschrank (400 Liter) für Milch und Milchprodukte
- 1 Kühlschrank (400 Liter) für Frischgemüse, Salate, Obst, alternativ 1 Kühlzelle
- 1 - 2 Tiefkühlschränke (600 Liter) alternativ 1 Tiefkühlzelle
- 1 Universalküchenwaage Wiegebereich bis 30 Kilogramm
- 1 gewerbliche Spülstraße, alternativ 1 Spülmaschine mit Geschirrkorbhydraulik
- 1 Doppelspüle mit Pendelbrause für das Reinigen von großen Töpfen
- 1 Mikrowelle zum Aufwärmen einzelner Portionen
- 1 Einstich-Thermometer für Lebensmittel
- 1 Handwaschbecken
- 1 großer Servierwagen pro Kindergruppe mit zwei bis drei Etagen

## **Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und -ausgabe**

### **1. Produkthaftungsgesetz (2002)**

Jeder Hersteller (in diesem Fall die Kita) muss nachweisen, dass im Falle einer lebensmittel bedingten Erkrankung der Gast (in der Kita: Kinder und Erwachsene) nicht durch das Essen geschädigt wurde.

### **2. Verordnung EG Nr. 852/2004 des Europ. Parlamentes und des Rates über Lebensmittelhygiene (2004)**

Diese Verordnung richtet sich an alle, die Lebensmittel herstellen, verarbeiten und an Dritte weitergeben. Sie enthält Regeln zur Mitarbeiter-, Lebensmittel- und Küchenhygiene.

KiTa Bremen hat mit dem Konzept „Gute Hygiene-Praxis in den Kita-Küchen“ 2006 ein betriebseigenes Kontrollsystem nach den HACCP<sup>1</sup> - Grundsätzen eingeführt.

### **3. Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZzulV, 2005)**

Diese Verordnung verpflichtet zur Kennzeichnung der Zusatzstoffe von Lebensmitteln auf dem Speiseplan.

Auf den Speiseplänen in Einrichtungen von Kita Bremen wird die Kennzeichnung in Fußnoten vorgenommen. Diese werden in einem Aushang neben dem Speiseplan erläutert.

### **4. Infektionsschutzgesetz (IfsG) § 42/43 (2000)**

Das Gesetz schreibt ein Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot für Personen vor, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen und an einer übertragbaren Erkrankung leiden. Erst mit einem ärztlichen Attest ist die Wiederaufnahme der Beschäftigung möglich.

Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/Innen von KiTa Bremen nehmen einmal jährlich an einer Hygieneschulung und an der Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz teil. Als Multiplikatoren sind sie verantwortlich für die Schulung ihrer hauswirtschaftlichen Kollegen/innen und anderer Personen, die in der Kita-Küche tätig werden wollen.

<sup>1</sup> HACCP steht für: **H**azard **A**nalysis **C**ritical **C**ontrol **P**oints. Ein HACCP-Konzept beschreibt systematisch, jeweils auf die Besonderheiten des Betriebes abgestimmt, alle kritischen Hygienepunkte, die beim Umgang mit Lebensmitteln auftreten können, welche wirksamen Sicherungsmaßnahmen vorgesehen sind und wie diese kontrolliert werden. Die Kontrolle muss nachgewiesen werden.

## **Die Küchen von KiTa Bremen sind anerkannte Ausbildungsorte**

Die Ausbildung zum Hauswirtschafter / zur Hauswirtschafterin (Hw) und zum Hauswirtschaftshelfer / zur Hauswirtschaftshelferin (Hwh) wird vom Aus- und Fortbildungszentrum (AFZ - Bremen) bzw. der Ausbildungsgesellschaft Bremen (ABiG) u. a. in Kooperation mit den Kindertagesstätten von KiTa Bremen durchgeführt.

Die Anleitung der praktischen Ausbildung wird in den Kitas von den KüchenleiterInnen übernommen, die über eine Eignungsprüfung zum Ausbilder / zur Ausbilderin verfügen sollten.

### **Ausbildung zum Hauswirtschafter / zur Hauswirtschafterin (Hw)**

Die Ausbildung zum Hauswirtschafter / zur Hauswirtschafterin (Hw) wird im Rahmen einer Verbundausbildung durchgeführt. Das Ziel der dreijährigen Ausbildung ist es, Fachkräfte heranzubilden, die in einem Privathaushalt oder in einem Betrieb hauswirtschaftliche Dienstleistungen und Betreuungsaufgaben fachlich kompetent und eigenverantwortlich übernehmen. Im Hinblick darauf erhalten die Auszubildenden in den Kindertagesstätten Einblick in den Betriebsablauf und erwerben Kenntnisse in Arbeitsorganisation und im Bereich der Reinigung.

### **Ausbildung zum Hauswirtschaftshelfer / zur Hauswirtschaftshelferin (Hwh)**

Die Ausbildung zum Hauswirtschaftshelfer / zur Hauswirtschaftshelferin (Hwh) hat das Ziel, junge Menschen ohne Schulabschluss mit eingeschränkter Lernfähigkeit zu befähigen hauswirtschaftliche Tätigkeiten, in der Regel unter Anleitung, durchzuführen. Diesem Personenkreis wird damit die Chance auf eine weitgehend von Hilfe unabhängige berufliche Tätigkeit gegeben. Zudem erhalten die Auszubildenden nach erfolgreicher Abschlussprüfung zum Hauswirtschaftshelfer / zur Hauswirtschaftshelferin einen Hauptschulabschluss. Die Anleitung dieser jungen Menschen erfordert von den KüchenleiterInnen ein besonderes didaktisches und methodisches Vorgehen und sozialpädagogische Kompetenz.

## **Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale Stand: Juli 2008**

### **Herausgeber**

#### **KiTa Bremen**

Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen  
Faulenstraße 14-18  
28195 Bremen  
Tel 0421 / 361-5701  
Fax 0421 / 361-59771  
E-Mail [Office@KITA.BREMEN.DE](mailto:Office@KITA.BREMEN.DE)

### **Verantwortlich für den Herausgeber**

Rosi Fein, KiTa Bremen, Geschäftsführerin/Pädagogische Leitung

### **Redaktion und Gesamtkoordination**

Heidegret Bosche, Ernährungsmedizinische Beraterin DGE, Universität Bremen (BIPS)  
Peter Große, Fachbereichsleiter Hauswirtschaft, KiTa Bremen

### **Diese Broschüre ist i. R. der Organisationsentwicklung von KiTa Bremen erarbeitet worden von:**

Heidegret Bosche, (BIPS), Peter Große, Heide-Ute Große, Christoph Folkmer, Michael Guntenhöner, Jutta Hohn, Sonja Huismann, Heiko Kohlmann, Jens Kölling, Brigitte Luckau, Waltraud Müller, Tim Pohlmann, Irene Purschke, Gesa Tasto, Roswitha Tönjes, Ilona Weier-Schulz.

### **Fotos**

Michael Wendt, [wendt@bips.uni-bremen.de](mailto:wendt@bips.uni-bremen.de)

### **Gestaltung**

Mathias Hinkelmann, mhphotodesign , Bremen

### **Druck**

Karl Schmidt Druckerei GmbH, Bremen

Der Druck dieser Broschüre wurde ermöglicht durch die freundliche Unterstützung der Firma Nehlsen GmbH & Co. KG, Bremen.

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung von KiTa Bremen gestattet.

© Bremen, Juli 2008