



In der Kita macht Essen Spaß

Weil wir.....

- ... schmackhafte Mahlzeiten anbieten
- ... eine Profiküche vor Ort haben
- ... fachlich ausgebildet sind
- ... Kinderwünsche berücksichtigen
- ... nach einheitlichen Qualitätsstandards arbeiten

Die Kita ist FIT Kid- zertifiziert

Was heißt das?

... wir erfüllen die Qualitätsstandards, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für die Verpflegung in der Kita entwickelt hat unter dem Motto:

FIT KID

Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Die FID Kid-Kita wird in drei Qualitätsbereichen überprüft

- Optimale Lebensmittelauswahl
- Anforderungen an Speiseplanung und Speisenherstellung
- Optimale Gestaltung der Esssituation

Qualitätsstandards zur Häufigkeit von Menükomponenten

Am Beispiel eines Vier-Wochen Speiseplans:

- ... 20x Stärkekomponente
- ... 20x Gemüse/Rohkost
- ... 8x Fleisch - maximal
- ... 4x Seefisch - mindestens
- ... 2x Eigericht - maximal
- ... 4x vegetarisches Gericht - mindestens
- ... 2x süßes Hauptgericht - maximal

Qualitätsstandards zur Speisenherstellung

Was ist zu beachten?

- Bei Kartoffeln und Gemüse nährstoffschonende Garverfahren anwenden
- Frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugen
- Sparsam salzen, Jodsalz verwenden
- Sparsam Zucker verwenden
- Kurze Warmhaltezeiten

Gestaltung der Esssituation

- Der Speisebereich ist hell und bietet ausreichend Platz
- Altersgerechte Ausstattung
- Essenszeiten sind definiert
- Das pädagogische Personal begleitet die Kinder beim Essen

Ernährungspädagogische Ziele

- Förderung der Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühl
- Gewöhnung an nährstoffreiche Lebensmittel
- Gewöhnung an Abwechslung
- Genussvolles Essen unterstützen

Probieren- ja danke!

- Gute Vorbildfunktion der Bezugsperson
- Speisen mit aufmerksamer Zuwendung anbieten
- „Neue“ Gerichte wiederholt darbieten

