



Ausschnitt aus der Konzeption der Inklusiven Kita Arte  
Herbertskaul und Zentrum, Burgstraße 63 und Hauptstraße 118,  
50226 Frechen, [www.kita-arte.de](http://www.kita-arte.de)

## **Ernährung**

### **Mmmh, hier riecht es aber lecker!!!**

Essen ist bei uns ein Gemeinschaftserlebnis, an dem alle Kinder und alle pädagogischen Mitarbeiter teilnehmen.

Die Kinder werden in der Kita komplett gepflegt. Dies beinhaltet Frühstück, Mittagessen, Vor- und Nachmittagssnack. Für die Eltern entstehen Unkosten von 56,- Euro im Monat. Um eine optimale Verpflegung zu gewährleisten, beschäftigt die Kita Arte einen ausgebildeten Koch in Vollzeit und eine Köchin in Teilzeit, die bei der Zubereitung vor allem auf saisonale und regionale Produkte zurückgreifen. Im sechsgruppigen Standort Herbertskaul bereiten wir täglich frisch das Mittagessen für beide Standorte zu. Unmittelbar vor dem Mittagessen liefern wir das Essen in den zweigruppigen Standort Zentrum, der mit dem Auto weniger als fünf Minuten entfernt liegt.

Bei der Gestaltung der Essenspläne halten wir uns an die Empfehlungen der DGE. Es gibt zweimal in der Woche Fleisch, zweimal ein vegetarisches Gericht und einmal Fisch. Täglich besteht die Möglichkeit ein rein vegetarisches Gericht zu verzehren. Auch auf Ernährungsunverträglichkeiten können wir gut Rücksicht nehmen, da wir kein Convenience Food verarbeiten. Wir verzichten auch gänzlich auf Geschmacksverstärker.

Die Kinder werden an der Planung und Vorbereitung des Frühstücks intensiv beteiligt. Neben einer voll ausgestatteten Küche für die Gemeinschaftsverpflegung, verfügt jeder der sechs Gruppenräume über eine Küchenzeile auf Erwachsenenhöhe. Diese Küchenzeile ist so konstruiert, dass sie einige Podeste beinhaltet, um den Kindern eine Erhöhung zu ermöglichen und an der Zubereitung der Nahrung beteiligt zu werden. Der Nutzgarten bietet viele Möglichkeiten Obst und Gemüse selber anzubauen. Im Außengelände gibt es diverse Hochbeete, ein Gewächshaus und eine Kräuterspirale. Die Kinder verfolgen also den Weg der Nahrung von der Pflanzung über die Verarbeitung bis zum Verzehr.

### **Essen als sinnliches Erlebnis**

Wie riechen die Kräuter, wie schmeckt das Obst roh oder als Marmelade, riecht gekochtes Essen anders als rohes Gemüse? Essen spricht nahezu alle Sinne an. Abwechslungsreiches Essen schult den Geschmack. Vielfalt lässt Auswahlmöglichkeiten zu.

Wir benutzen keinerlei Zusatzstoffe, selbst die Gemüsebrühe wird aus frischem Gemüse zubereitet. Die Kinder erfahren, wie Lebensmittel ohne Geschmacksverstärker schmecken.

Getränke sind für die Kinder jederzeit frei zugänglich und müssen nicht erfragt werden. Kinder werden ans Trinken erinnert. Es gibt nur Wasser und ungesüßten Tee. Zum Frühstück zusätzlich noch Milch.

### **Essen als soziales Ereignis**

In der Kita gibt es eine Cafeteria, die in der Frühstückszeit von 08.00-10.00h ein zentraler Treffpunkt für alle Kinder aus den Gruppen der 2-6-Jährigen ist.



## Ausschnitt aus der Konzeption der Inklusiven Kita Arte Herbertskaul und Zentrum, Burgstraße 63 und Hauptstraße 118, 50226 Frechen, [www.kita-arte.de](http://www.kita-arte.de)

Die Kinder gehen frühstücken, wenn sie hungrig sind. Gegebenenfalls auch mehrmals. Die Cafeteria wird von einer pädagogischen Fachkraft betreut. Die Kinder treffen hier Kolleginnen und Kinder aus anderen Gruppen, es entstehen Gespräche, die Kinder können sich verabreden. Ist ein Kind fertig, räumt es sein Gedeck ab und deckt für das nächste Kind ein.

Alle Kinder nehmen in der Kita ihr Mittagessen ein, kein Kind wird abgeholt. Daher nutzen wir für die Essensituation nicht nur die Gruppenräume.

Mittags essen einige größere Kinder der Gruppen in der Cafeteria, betreut von den gruppenübergreifenden Fachkräften. Die Vorschulkinder der roten Gruppe essen im Atelier und einige Kinder der lila Gruppe im Kreativbereich des Theaters. Dadurch essen Kinder und Mitarbeiter in ruhiger Atmosphäre und wir müssen in den Gruppenräumen die Bewegungsfreiheit nicht durch viele Tische einschränken.

Auch hier decken die Kinder gemeinsam ein und ab. Das Essen wird gemeinsam mit einem Tischspruch begonnen.

### **Essen und interkulturelle Öffnung**

Bei allen Mahlzeiten verzichten wir, aus Rücksicht auf unsere muslimischen Familien, komplett auf Schweinefleisch und Nebenprodukte.

Wir bemühen uns, das Angebot so zu gestalten, dass es auch Elemente aus anderen Kulturen gibt und nach Gemeinsamkeiten gesucht wird, z.B. die Vielzahl der Varianten von Eierkuchen, die es fast in jeder Kultur gibt.

Bei Festen beteiligen sich die Eltern gerne mit ihren traditionellen Gerichten.

### **Essen und Eltern**

Alle Eltern sind herzlich eingeladen, sich an der Gestaltung des Frühstücks zu beteiligen. Beim Spezialitätenfrühstück sind immer auch Eltern mit dabei.

Alle Menschen müssen essen, daher gibt es bei diesem Thema immer etwas Verbindendes. Diesen Umstand versuchen wir für die Zusammenarbeit mit den Eltern zu nutzen.

Aspekte einer gesunden Ernährung versuchen wir vor allem durch unsere Esskultur in der Kita an die Eltern heranzutragen.

Informationen erfolgen weniger über Informationsveranstaltungen, als über gemeinsames Zubereiten, angeleitete Gesprächsrunden (z.B. Elterncafés) oder anschauliche Ausstellungen (z.B. die Zuckerausstellung).

### **Essen und Zucker**

Wir versuchen auf Zucker weitestgehend zu verzichten. Es gibt keine Süßigkeiten und kein Gebäck (es sei denn in den Gruppen wird gebacken).

Auch Milchprodukte und Cerealien mit Beimischung von Zucker oder Zusätzen sind nicht in unserem Sortiment.

Lediglich zum Frühstück gibt es auch Marmelade und manchmal Honig, als einzigen süßen Aufstrich.

Nach dem Mittagessen putzen wir gemeinsam mit den Kindern Zähne. Einmal im Jahr kommt die Zahnärztin des Gesundheitsamtes zur Reihenuntersuchung. Ebenfalls einmal im Jahr die Prophylaxeberaterin des Gesundheitsamtes



Ausschnitt aus der Konzeption der Inklusiven Kita Arte  
Herbertskaul und Zentrum, Burgstraße 63 und Hauptstraße 118,  
50226 Frechen, [www.kita-arte.de](http://www.kita-arte.de)

### **Essen und Partizipation**

Was pflanzen wir im Nutzgarten, was möchten wir gerne mal wieder essen, welchen Tischspruch wählen wir heute aus, welche Regeln gelten beim Essen? Rund um das Thema Essen gibt es zahlreiche Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder. Daher sollen die Kinder in Entscheidungs- und Entwicklungsprozesse möglichst einbezogen werden. Gerade bei dem freitäglichen Frühstück in der Gruppe und im Morgenkreis haben die Kinder die Möglichkeit, sich zum Thema Essen einzubringen. Im Rollverfahren plant jede Woche eine andere Gruppe das Frühstück in der Cafeteria. Die Basics sind immer da und werden durch eine zusätzliche Kraft in der Cafeteria zur Verfügung gestellt, das Besondere planen die Kinder und bereiten es auch zu (Inklusive Planung und Einkauf)

Wir möchten wissen was wir essen!

Kinder und Mitarbeiter wissen was sie essen, wo das Essen herkommt und wer es wie zubereitet hat. Neben der Beteiligung im Alltag, wird Essen in ganz vielen Lernbereichen als Thema aufgegriffen. Für die Vermittlung von Wissen stehen zusätzlich zahlreiche anschauliche Materialien zur Verfügung.

Eine Fotowand informiert die Kinder über den aktuellen Speiseplan, der auch auf der Homepage veröffentlicht wird.

### **Essen und Sprache**

Die Einnahme der Mahlzeiten, das gemeinsame Vorbereiten der Essenssituationen und das Zubereiten von Speisen bieten vielfältige Möglichkeiten Sprechansätze zu schaffen. Durch ein abwechslungsreiches Angebot von Nahrungsmitteln erweitern die Kinder ständig ihren Wortschatz. Das Frühstücksangebot in Buffetform erleichtert den Kindern den Kontakt zu neuen Spielpartnern und den Kollegen aus anderen Gruppen. Hierdurch haben die Kinder eine Vielfalt an Sprechvorbildern. Das gemütliche Miteinander ermuntert die Kinder von ihren Erlebnissen zu erzählen und in einen Austausch über ihr Erlebtes zu kommen.

### **Essen und Nachhaltigkeit**

Seit Frühjahr 2018 sind wir eine nachhaltige Kita, ausgezeichnet durch den Wissenschaftsladen Bonn. Auch bezogen auf die Ernährung versuchen wir unseren ökologischen Fußabdruck im Blick zu behalten. Wir reduzieren Um- und Einwegverpackungen, versuchen den Wasser- und Stromverbrauch auch in der Küche zu reduzieren und befassen uns noch mehr mit der Frage, wo unser Essen herkommt. So haben wir in der Cafeteria eine große Weltkarte, die markiert, was für einen weiten Weg exotische Früchte zurücklegen, bevor sie als beliebtes Nahrungsmittel (z.B. die Banane) auf unserem Teller landen.