



## Gut essen lernen

Immer mehr Kinder essen über Mittag in der Kindertageseinrichtung. Auch die Kleinsten sitzen schon mit am Tisch. Das Verpflegungsangebot und die pädagogische Arbeit tragen so über die Jahre im besonderen Maße zum langfristigen Ernährungsverhalten bei.

Umso wichtiger ist es, dass die Mahlzeiten ausgewogen sind und gut schmecken. Das gilt besonders auch für das Mittagessen.

Für diejenigen, die sich intensiver mit ihrer Mittagsverpflegung beschäftigen wollen, bietet das Gesundheitsamt das LOTT-JONN Programm „Gut essen lernen“ an. Egal, ob Sie selbst kochen, beliefert werden oder die Kinder mit dem Cook and Chill Verfahren verköstigen oder mit selbsthergestellten Komponenten ergänzen – „Gut essen lernen“ richtet sich an alle, die ihr Mittagessen verbessern möchten.

Die Herzstücke des Programms – Speisenplancheck, Nährwertanalyse und Beratungen vor Ort – haben in den beteiligten Kitas die gute Qualität ihrer Verpflegung bestätigt oder das bestehende Angebot verbessert. Es wird ein runder Tisch eingerichtet, an dem auch die hauswirtschaftlichen Kräfte und Köchinnen ebenso beteiligt sind wie die für den Speisenplan Zuständigen und ggf. der Caterer.

Unter die Lupe kommen sowohl die Lebensmittelauswahl als auch die Nährwerte (Gehalt an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß, Energie) der Mittagsmahlzeit. Grundlage ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

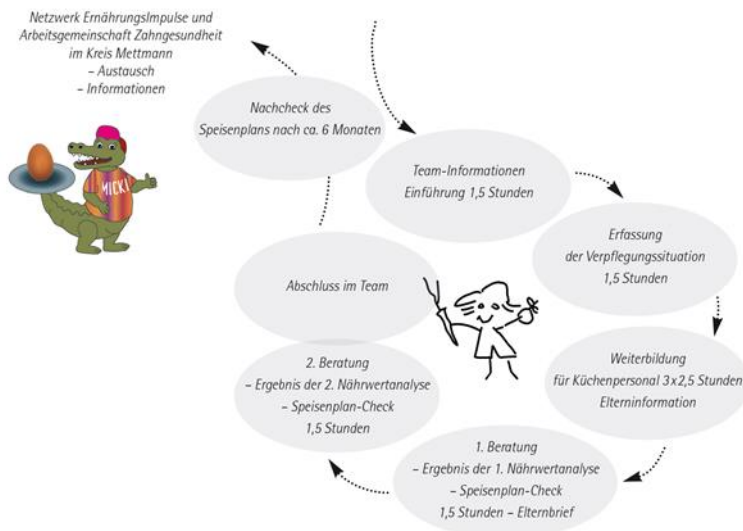
Innerhalb eines halben Jahres werden Verbesserungsvorschläge erarbeitet und umgesetzt. Sie werden begleitet von einer erfahrenen Expertin, die zu Ihnen in die Einrichtung kommt. Wenn gewünscht, kann auch eine Veranstaltung für Eltern angeboten werden. In jährlichen Netzwerktreffen und ergänzenden Angeboten geht es rund um das Thema Ernährung. Diese zusätzliche und langfristig angelegte Unterstützung ist kostenfrei.

Übrigens, wie die Studie zu Verpflegung in Kindertageseinrichtungen (VeKiTa, Feb 2016) der Hochschule für angewandte Wissenschaft Hamburg bestätigt, steigen die Qualität des Mittagessens und die Zufriedenheit mit der Verpflegung in den Einrichtungen, in denen der Qualitätsstandard umgesetzt wird.

## Das Wichtigste auf einen Blick

### Ablauf im Laufe eines halben Jahres

1. Teaminformation (1,5 Stunden)  
Das Gesamtteam wird in das Programm eingeführt und über den „Qualitätsstandard zur Verpflegung in Kindertageseinrichtungen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung informiert.
2. Erfassung der Verpflegungssituation (1,5 Stunden)  
Am runden Tisch mit Verpflegungsverantwortlichen, Küchenpersonal, und interessierten päd. Fachkräften wird eine Bestandsaufnahme der komplette Verpflegung und rund ums Essen erstellt.



*Aufgabe der Kita:* Zusammenstellung eines 4-Wochenspeisenplans. Bei Selbstkochen und „Beikochen“ werden die Rezepte verschriftlicht.

auf Wunsch erhält die Einrichtung einen Elternbrief und eine Elternveranstaltung.

3. Weiterbildungen des Küchenpersonals nach Absprache  
Die Erstellung und Optimierung von Wochenspeisenplänen, Allergenkennzeichnung und Küchenpraxis stehen auf dem Programm.
4. Erste Beratung vor Ort  
Am runden Tisch (ggf. mit Caterer) werden die Ergebnisse der 1. Nährwertanalyse und die Checkliste vorgestellt, Verbesserungen erarbeitet und Handlungsziele vereinbart.

*Aufgabe der Kita:* Die erarbeiteten Verbesserungen werden Schritt für Schritt umgesetzt. Im Anschluss wird erneut ein 4-Wochenspeisenplan mit den Rezepturen eingereicht.

5. Zweite Beratung vor Ort (1,5 Stunden)  
Die Ergebnisse der 2. Nährwertanalyse und der Speiseplancheck werden vorgestellt, Erfolge abschließend bewertet und im Gesamtteam gewürdigt.
6. Nachcheck – Netzwerk – Nachhaltige Unterstützung  
Nach einem halben Jahr wird erneut ein 4-Wochenspeisenplan mit der Checkliste bewertet. Im Netzwerk Ernährungsimpulse der AG Zahngesundheit und mit jährlichen Angeboten wird nachhaltig unterstützt.

**Kosten:** 250 € (für LOTT-JONN-Kitas 200 €)

#### Kontakt:

Anna Schiffer

E-Mail: [a.schiffer@kreis-mettmann.de](mailto:a.schiffer@kreis-mettmann.de)

Tel: 02104 – 99 2264

Kreis Mettmann – Der Landrat

Gesundheitsamt – Gesundheitsförderung

LOTT-JONN Initiative Kinder- und Jugendgesundheit

[www.lott-jonn-kme.de](http://www.lott-jonn-kme.de)