



*Kinder in Bewegung  
des Landessportbunds*



Die KiB-Qualitätsstandards



**Gesunde Ernährung**





## Leitbild



**D**ie KiB-Kindergärten sind Teil des organisierten Sports in Berlin und arbeiten nach dem Leitmotiv „Bewegung als pädagogisches Prinzip“.

*Die Grundhaltung unserer gemeinsamen Arbeit ist geprägt von einem wertschätzenden Umgang miteinander. Wir erkennen die Individualität jedes Einzelnen und stärken sie in der Gemeinschaft. In unseren Kindergärten hat jeder das Recht auf aktive Einbindung und Mitgestaltung des Alltags.*

*Wir geben den Kindern ein sicheres Umfeld und unterstützen sie liebevoll in ihrer Entwicklung. Bewusst schaffen wir Räume und Gelegenheiten, um ihnen vielfältige körperlich-sinnliche Erfahrungen zu ermöglichen, ihre Lust am Lernen zu erhalten und sie selbstbestimmt zum Handeln zu befähigen. Wir begegnen ihren Bedürfnissen und Anliegen auf Augenhöhe und bestärken sie darin, eigenständig ihren Wünschen und Gedanken Ausdruck zu geben.*

*In der kontinuierlichen Qualifizierung aller Mitarbeiterinnen sehen wir eine wichtige Komponente zur Qualitätssicherung. Auch stetiger Dialog und kritischer Austausch führen zu einer professionellen Weiterentwicklung. Als Forum nutzen wir interne und externe Fortbildungen, Arbeitskreise und Team-Besprechungen.*

*Wir teilen mit den Eltern das Interesse an einer optimalen Entwicklung sowie der Förderung ihres Kindes und unterstützen sie in ihrem Erziehungsauftrag. Darüber hinaus arbeiten wir in einem Netzwerk mit verschiedenen Institutionen zusammen, nutzen kulturelle Angebote und kooperieren mit Sportvereinen.*



*»Essen in der Kita ist sinnliches Erleben, Genuss, Gefühl, Austausch, Ritual, Rhythmus und Bildung gleichermaßen.«*

AOK Nordost/Bertelsmann Stiftung/Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e.V. 2012





# Ernährung im Kindergarten

*Wir möchten, dass den Kindern das Essen Spaß macht,  
sie Freude an der sinnlichen Vielfalt erleben  
und gemeinsame Mahlzeiten  
als positives Erlebnis genießen können.*

Hierbei nehmen wir als Erwachsene eine verantwortungsvolle Rolle ein – beginnend beim eigenen Essverhalten bis zur Achtsamkeit für gelingende Bedingungen. Als Wegbereiter für die gesunden Mahlzeiten sehen wir unsere Kita-eigenen Küchen, in denen täglich frisch gekocht wird. Gemeinsame Rituale und ausreichend Zeit schaffen den pädagogischen Rahmen, um das Essen in geselliger Atmosphäre einzunehmen und die Situation nach den Bedürfnissen der Kinder zu gestalten.

Da die bewegungsorientierte Ausrichtung unserer Kindergärten eine gesundheitsförderliche Sicht beinhaltet, hat ein paritätisch besetzter Arbeitskreis aus allen an der Verpflegung der Kinder beteiligten Berufsfeldern die hier aufgeführten Verpflegungsstandards entwickelt. Diese orientieren sich an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Alle Mitarbeiterinnen sind gehalten, unsere „KiB-Qualitätsstandards Gesunde Ernährung“ in ihrem Arbeitsbereich umzusetzen.



## Unser pädagogischer Anspruch, bei den Kindern ein gesundes Verhältnis zur eigenen Ernährung zu entwickeln, bestimmt folgende Grundsätze:

- Den Kindern wird stets gesundes Essen in altersgerechter Auswahl und Zubereitung angeboten. Die Kinder erleben täglich eine geregelte Mahlzeitenfolge mit verschiedenen Obst- bzw. Gemüseangeboten.
- Wir achten darauf, dass die Kinder in ausreichender Menge trinken – insbesondere bei sehr jungen Kindern stellen wir durch ein mehrfach wiederholtes Angebot über den Tag sicher, dass auch sie ausreichend mit Getränken versorgt werden.
- Die Pädagoginnen unterstützen die Mahlzeiten mit kindgerechten Ritualen. Sie sorgen für Vertrautheit, stimmen auf die Situation ein und geben den Kindern einen verlässlichen Rahmen und Orientierung.
- Wir sind uns unserer Vorbildwirkung bei der Speisenauswahl bewusst und regen bei den gemeinsamen Mahlzeiten das Imitationslernen der Kinder aktiv an.
- In gemeinsamen Aktionen wird Ernährungswissen vermittelt. Die Kinder erlangen mit Spaß und Genuss Kenntnisse über gesunde Lebensmittel und Getränke.
- Jeder Kindergarten bietet die Möglichkeit, vielfältige Speisen sowie kulturell und familiär geprägte Essgewohnheiten kennenzulernen.
- Die Möglichkeiten einer individuellen Ernährung werden hinsichtlich verantwortbarer Bedingungen im Rahmen unserer Gemeinschaftsverpflegung geprüft und entschieden.



## Allgemeine Grundsätze

Wir bieten den Kindern eine ausgewogene pflanzliche Ernährung an, die Eier, Milch und Milchprodukte\* einschließt. Unter Einhaltung des KiB-Standards kann jeder Kindergarten individuell festlegen, ob er Fleisch und Fisch im Speiseplan aufnimmt.

Jeder Kindergarten verständigt sich im Haus auf eindeutige gesundheitsförderliche Regeln, die Kindern und Eltern einen klar eingegrenzten Umgang mit Süßigkeiten, Chips & Co. aufzeigen (z.B. keine Süßigkeiten in der Brotbox oder zur Belohnung sowie zur Überbrückung von Wartezeiten).

Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien werden bei Vorlage eines fachärztlichen Attests berücksichtigt. Mit den Eltern, dem Team (Leitung, Pädagoginnen, Küche) sowie der Fachberaterin für Ernährung/Hygiene prüfen wir alle wichtigen Details im Rahmen einer individuellen Ernährung hinsichtlich der verantwortbaren Machbarkeit.

Für die Vorbildwirkung ist es wünschenswert, dass mindestens eine Pädagogin zu jeder Mahlzeit das Essen gemeinsam mit der Kindergruppe einnimmt. „Privatverpflegung“ ist von den Pädagoginnen nur außerhalb der Kindergruppe zu verzehren. Lässt sich dies für die Frühstücks- oder Nachmittagssituation nicht berücksichtigen, muss diese den Ernährungsstandards bei KiB entsprechen.

\* ovo-lakto-vegetarische Ernährung







# Beteiligung von Kindern



**Die Alltäglichkeit unserer Mahlzeiten ebnet den Weg, die Kinder aktiv einzubinden, ihnen Ernährungswissen anschaulich zu vermitteln und damit die Grundlagen für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten zu legen.**

- Wir regen Gespräche während des Essens an, um die sozialen Kompetenzen der Kinder zu fördern und ihnen zu ermöglichen, gemeinsame Mahlzeiten als positive Erfahrungen erleben zu können.
- Der Kontakt zwischen den Kindern und den Köchinnen ist förderlich. Die Essenswünsche der Kinder fließen in den Speiseplan ein. Dieser hängt visualisiert und für alle zugänglich aus.
- Das selbstständige Decken bzw. Abdecken der Tische durch die Kinder wird bestärkt.
- Den Kindern wird stets die Möglichkeit gegeben, sich selbst die Speisen auf den Teller zu füllen. Sie werden angeregt, Hunger, Durst und Sättigung wahrzunehmen.
- Vorlieben und Abneigungen im Essverhalten werden von uns akzeptiert. Jedes Kind entscheidet für sich allein, ob und was es essen möchte.
- Wir unterstützen die Kinder behutsam, unbekannte Lebensmittel zu probieren.



## Beteiligung von Kindern

- Jedes Kind darf mit Essen Erfahrungen sammeln, die z.B. Erkenntnisse über Konsistenz und Mengen bringen.
- Die Kinder üben sich in der Handhabung von unterschiedlichem Geschirr und Besteck. Im Sinne von Versuch und Irrtum dürfen die Kinder individuelle Lernerfahrungen machen und dabei z.B. auch kleckern.
- Der eigenständige Gebrauch von Utensilien, wie Kannen, Schöpfkellen oder Greifzangen, fördert die motorische Geschicklichkeit.
- An Getränkestationen können die Kinder jederzeit ihren Durst stillen. Die Ausstattung ermöglicht, sich selbstständig zu bedienen – Getränke können beispielsweise gezapft oder aus Kannen eingegossen werden.
- Den Kindern wird ermöglicht, kleine Speisen individuell vor- und zuzubereiten.
- Im Rahmen der pädagogischen Arbeit bauen wir Kräuter, Obst oder Gemüse an, um sie gemeinsam zu ernten und zu verarbeiten.





# Lebensmittel und Verarbeitung



- Wir geben unverarbeiteten Lebensmitteln den Vorzug und verwenden saisonal frische Produkte aus der Region, alternativ Tiefkühlwaren. (Auf wenige Ausnahmen von verarbeiteten Lebensmitteln haben wir uns verständigt. Diese sind auf der Internetseite der Kinder in Bewegung gGmbH einsehbar.)
- Mindestens 75 % der Getreideprodukte sind Vollkornprodukte.
- Fleisch- und Wurstwaren sowie Milch und Milchprodukte bieten wir in Bio-Qualität an.
- Wir verwenden Eier aus Bio-Haltung, mindestens aus Freilandhaltung. Aus hygienischen Gründen ist flüssigem Ei (Tetra-Pak) der Vorrang zu geben.
- Die Auswahl von Obst und Gemüse orientiert sich an Saisonalität und Regionalität. Empfehlenswert ist der Einkauf in Bio-Qualität, vor allem bei eingeführten Produkten, wie Zitrus- oder anderen exotischen Früchten.
- Obst und/oder Gemüse werden zu jeder Mahlzeit angeboten. Selbsthergestellte Säfte bzw. Smoothies können das Angebot abrunden. Der tägliche Anteil an Gemüse sollte höher sein als der Anteil an Obst.



- Wir bevorzugen Produkte ohne Aromen, Farb- und Konservierungsmittel. Ausnahmslos verwenden wir Lebensmittel mit ungehärteten Fetten und ohne Geschmacksverstärker.
- Unsere Speisen werden zucker-, salz- und fettarm zubereitet. Wir verwenden vorwiegend jodiertes Speisesalz sowie pflanzliche Öle (z.B. Raps-, Oliven-, Leinöl).
- Geschmacklich verfeinern wir die Speisen mit frischen bzw. Tiefkühlkräutern. Gewürze verwenden wir sparsam und mild.
- In der Verarbeitung verwenden wir vorrangig fettarme Milch und Milchprodukte.
- Wasser und/oder ungesüßter Tee stehen den Kindern ganztägig zur Verfügung.







## **Folgende spezifische Vorgaben gelten für die Gemeinschaftsverpflegung in unseren Kindergärten:**

- Wird vom Kindergarten eine Frühstücks- und/oder Nachmittagsverpflegung angeboten, so müssen alle Speisen und Getränke ganzheitlich mit der Mittagsverpflegung aufeinander abgestimmt werden.
- Die Trinkmilch (ausschließlich fettarm) wird nur einmal täglich gereicht.
- Lebensmittel, die in der Verpflegung von Kindern Risiken mit sich bringen, werden wie folgt vorbehandelt oder sind generell ausgeschlossen:
  - Sprossen, Keimlinge und tiefgekühlte Beeren müssen vor dem Verzehr erhitzt werden.
  - Backwaren mit nicht durchgebackenen Zutaten und/oder Verzierungen (z. B. Eier, Sahne, Creme, Schmand, Fondant) dürfen den Kindern in den Kindergärten nicht angeboten und deshalb nicht mitgebracht werden.
  - Die besonderen Erfordernisse in der Verpflegung von Kindern bis zum ersten Lebensjahr finden Beachtung in der Auswahl und Zubereitung der Speisen und Getränke. Honig ist für Kinder unter einem Jahr nicht zu verwenden.



- Da für jüngere Kinder der Verzehr scharfkantiger, harter oder runder Lebensmittel aufgrund ihrer Beschaffenheit riskant ist (weil sie im Ganzen verschluckt oder eingeatmet werden können), sind Lebensmittel, wie z.B. Nüsse, Erdnüsse, Steinobst, Rosinen und Oliven im ganzen Stück, verboten. Auch Früchte, wie z.B. Johannisbeeren, Heidelbeeren und Weintrauben, dürfen Kindern unter 3 Jahren nur zerkleinert angeboten werden.
- Aus hygienischen Gründen finden nachstehende Lebensmittel in unseren Kindergärten keine Verwendung:
  - Rohmilch, Rohmilchkäse (Weichkäse)
  - Rohwurst, rohe Fleischerzeugnisse und rohe Fleischzubereitungen, wie frische Mettwurst, Teewurst, Lachsschinken, Rohschinken, Tatar, Hackepeter oder Mett
  - rohe Eier und nicht durcherhitzte Speisen mit Rohei, wie selbst zubereitete Mayonnaise, Soße oder Süßspeisen
  - roher Fisch und bestimmte Fischerzeugnisse (z. B. Räucherlachs)
- Als Alternative für diese Risikolebensmittel für Kinder verwenden wir pasteurisierte bzw. haltbargemachte Lebensmittel.





# Mittagessen

- Das Angebot der Speisen in der Mittagsverpflegung ist so abwechslungsreich, dass sich in einer Folge von sechs Wochen kein Menü wiederholt.
- Das Mittagessen beinhaltet in allen Kindergärten täglich ein Gemüseangebot, davon mindestens dreimal in der Woche in Form von Salat und Rohkost. Die Pädagogin stellt sicher, dass aus Gründen der Sättigung die Gemüserohkost / der Gemüsesalat vor Beginn der eigentlichen Hauptmahlzeit angeboten wird.
- Mindestens zweimal in der Woche werden frische Kartoffeln verarbeitet, wahlweise können auch vakuumverpackte ohne Konservierungsstoffe verwendet werden.
- Jede Woche können Fisch-Gerichte auf dem Speiseplan stehen. Dabei verwenden wir auf Grund der besonderen Fettsäuren auch fettreichen Fisch in kleinen Mengen. Seefisch aus nicht überfischten Beständen (MSC-Logo) oder Fisch aus zertifizierter, verantwortungsvoller Aquakultur (ASC-Siegel) ist zu bevorzugen.
- Ein Fleischgericht, vorzugsweise aus fettarmem Muskelfleisch von unterschiedlichen Fleischsorten, kann maximal einmal die Woche angeboten werden.
- Maximal alle drei Wochen gibt es ein süßes Hauptgericht. Davor wird den Kindern stets ein Salat oder eine fettarme Gemüsesuppe (beides ggf. mit Brot) gereicht.
- Maximal einmal in der Woche gibt es einen gesüßten Nachtisch. An den anderen Tagen kann frisches Obst in unterschiedlichen Varianten oder in Kombination mit Naturjoghurt bzw. Naturquark angeboten werden.



# Frühstück, Nachmittags- und Ausflugsversorgung



- Das Angebot besteht überwiegend aus Vollkornbrot bzw. Vollkornbrötchen sowie aus ungesüßtem Müsli, Cornflakes und Getreideflocken.
- Milch und/oder Milchprodukte, wie Käse, Frischkäse, Joghurt, Quark, ergänzen die Verpflegung sinnvoll.
- Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Getreide bereichern die geschmackliche Vielfalt.
- Maximal einmal in der Woche kann ein gesüßtes Frühstück und eine gesüßte Nachmittagsverpflegung angeboten werden.
- Wurst- und Fischwaren stehen höchstens einmal in der Woche auf dem Speiseplan.
- Wird für Ausflüge vom Kindergarten ein Lunchpaket gereicht, gestalten wir das Angebot in Anlehnung an die in dieser Broschüre aufgelisteten KiB-Qualitätsstandards. Die Auswahl der Speisen und der nachhaltigen Verpackung müssen den hygienischen Anforderungen entsprechen und auf Temperaturen und Transportmöglichkeiten abgestimmt sein.

# KINDER SPEISEPLAN

MONTAG    DIENSTAG    MITTWOCH    DONNERSTAG    FREITAG





## Zusammenarbeit mit den Eltern

**Im Sinne einer Erziehungspartnerschaft sind wir bestrebt, die Eltern für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ihrer Kinder mit regelmäßigen Mahlzeiten zu gewinnen.**

- Die Leiterin informiert die Eltern über den Anspruch auf eine gesunde Ernährung, deren Standards sowie die Regeln des Kindergartens zum Umgang mit Süßigkeiten, Chips & Co.
- Im Erstkontakt und beim Vertragsabschluss wird die Bedeutung einer gesunden Ernährung hervorgehoben. Bei Anfragen zu einer spezifischen Verpflegung verweist die Kindergarten-Leitung auf unseren Anspruch einer vollwertigen – auf Wunsch auch vegetarischen – Ernährung in den Einrichtungen der KiB gGmbH.
- Anlassbezogen thematisieren wir mit den Eltern, welchen Stellenwert ein gesundes Ernährungsverhalten im Alltag mit den Kindern hat und welche Wege es dahin geben kann. Bei Bedarf werden externe Fachkräfte eingeladen.
- In den Kindergärten, in denen die Kinder ihre Frühstücks- und/oder Nachmittagsverpflegung von zu Hause mitbringen, wirken wir auf eine vollwertige Verpflegung hin.

*»Die wahre Lebensweisheit  
besteht darin, im Alltäglichen das  
Wunderbare zu sehen.«*

Pearl S. Buck





*Die vorliegenden Standards der Kinder in Bewegung gGmbH sind von den aktuellen Mitgliedern des Arbeitskreises „Gesunde Ernährung“ überarbeitet und neu strukturiert worden. Dieser setzt sich aus Leitungskräften, Köchinnen sowie Küchenmitarbeiterinnen und Pädagoginnen zusammen und wird von der Fachberaterin Gesunde Ernährung und der Pädagogischen Koordinatorin geleitet.*

Wir achten auf die Einhaltung gesetzlich vorgeschriebener Hygienestandards. Für privat hergestellte und mit in den Kindergarten gebrachte Speisen übernimmt die Kinder in Bewegung gGmbH keine Haftung.

Aus hygienischen und rechtlichen Gründen ist das Mitbringen leichtverderblicher Lebensmittel oder zubereiteter Speisen zur Mittagsverpflegung nicht gestattet.



*Kinder in Bewegung  
des Landessportbunds*

**Kinder in Bewegung gGmbH**  
**Gemeinnützige Kindergarten-Trägergesell-**  
**schaft des Berliner Sports**

**Priesterweg 6, 10829 Berlin**  
**Tel.: 030 / 78 95 95 - 0**  
**Fax: 030 / 78 95 95 - 21**

**[www.bewegungskindergarten.berlin](http://www.bewegungskindergarten.berlin)**

**Arbeitskreis-Mitglieder:** Barbara Burdorf,  
Ginette Bülow, Andrea Dicks, Doris Gerbinski,  
Katja Gerold, Stefanie Henschke, Luise Karabegovic,  
Gianluca Malaquias, Heike Pöll, Barbara Schulz, Petra  
Schulz, Susanne Steinfeld, Kathleen Tiede, Christoph  
Tilgner, Daniela Tosch, Seyfi Yasaran

**Fachberaterin:** Mandy Heuer

**Pädagogische Koordinatorin:** Bianca Parschau

**Gestaltung:** Sehstern, Berlin

**Fotos:** Juliane Bark, außer Patrick Hermans, Uwe  
Wittbrock@fotolia.com (Titel), Kita Hansa Spatzen  
(S. 2), Kita Schlitzer Str. (S. 4), Kita Kunterbunt (S.11,  
S.24/25), Kita Waldstr. (S. 18), Kita Mareyzeile (S.22)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns  
für die durchgängige Verwendung der weiblichen  
Form entschieden. Im Sinne der Gleichberechtigung  
sind alle Geschlechter inbegriffen.

Stand: April 2023 (3. überarbeitete Fassung)