



Im Jahr 2017 haben wir das **BeKi Zertifikat** für ernährungsbewusste Kitas erhalten. Im Oktober 2022 haben wir uns rezertifiziert.



Unsere Verpflegungsstandards

in der Kita Sternschnuppe

Liebe Eltern,

in unserer Kindertagesstätte erhält Ihr Kind Vollverpflegung. Diese beinhaltet ein reichhaltiges Frühstück, täglich in der Kita frisch zubereitetes Mittagessen und einen Nachmittagssnack. Die gesunde Ernährung Ihres Kindes ist uns besonders wichtig, dabei achten wir auf:

- ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Verpflegungsangebot
- saisonale und regionale Produkte möglichst in BIO-Qualität
- MSC-Zertifikat bei Fisch und Meeresfrüchten
- Fair-Trade
- den Erhalt von Vitaminen und Nährstoffen durch kurze Warmhaltezeiten
- Nährstofferhaltende Garmethoden: z. B. Dünsten, Dämpfen und Grillen
- sparsamer Einsatz von Fett, Salz und Zucker
- Vermeidung ungeeigneter oder unverträglicher Stoffe in Zutaten
- regelmäßige Qualitätskontrollen und Hygieneaudits
- Kinder dürfen aktiv bei der Speisenzubereitung mitwirken

1. Vorbereitung

Sie informieren uns im Aufnahmegespräch über:

- Individuelle Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Allergien
- Religiöse oder kulturspezifische Ernährungsgewohnheiten

2. Die Verpflegung

Essen ist ein zentrales Element in unserem Leben und geht weit über die körperliche Sättigung hinaus:

- Optimale Nährstoffversorgung des Körpers.
- Gemeinsame Mahlzeiten sind kommunikative und soziale Handlungen.
- Alle Mahlzeiten werden vom päd. Personal professionell begleitet.
- Werte und Esskultur werden durch vorbildhaftes Verhalten der päd. Fachkräfte vermittelt.
- Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit werden gefördert: „Bin ich noch hungrig?“ oder „Bin ich schon satt?“.
- Fähig- und Fertigkeiten werden von den Kindern erlernt.



3. Die Getränke

Ausreichendes Trinken gehört zu gesunder & vollwertiger Verpflegung. Zur Verfügung stehen den Kindern deshalb jederzeit Wasser und ungesüßte Tees.



4. Das Frühstück

- Wir frühstücken von 09:00 Uhr – 09:45 Uhr.
- Die Kinder entscheiden selbst, ob sie etwas essen möchten.
- Es gibt ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Durch das vollwertige, ausgewogene und abwechslungsreiche Angebot leisten wir einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr Ihres Kindes:

Wochentag	Frühstücksangebot
Montag	Selbstgemachtes Porridge mit Obst
Dienstag	Naturjoghurt mit Früchten und Müsli
Mittwoch	Belegte Vollkornbrote + saisonale Rohkost
Donnerstag	Cornflakes mit Milch
Freitag	Im Wechsel: Obstsalat, ungesüßtes, selbstgemachtes Fruchtmus, Cornflakes mit Milch, Müsli und / oder Naturjoghurt.

5. Das Mittagessen

- Mittagessen gibt es von 11:30 Uhr – 12:15 Uhr.
- Den aktuellen Speiseplan finden Sie in der Kita-Info-App.
- Die Mahlzeiten werden täglich frisch in der Kita zubereitet und bestehen aus mehreren Komponenten.
- Bei personellen Engpässen greifen wir auf das Catering des Studierendenwerks zurück.
- Das Angebot orientiert sich an den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).
- Die Wünsche der Kinder werden bei der Planung berücksichtigt.
- Damit die Kinder einen Überblick des Speiseangebots bekommen, werden die verschiedenen Komponenten in Glasschalen gereicht.
- Zunächst nehmen sich die Kinder eine kleine Proberportion. Danach entscheiden sie was und wie viel sie essen möchten.



6. Der Nachmittagsnack

- Den Snack gibt es von 15:00 Uhr – 15:30 Uhr.
- Hauptkomponente ist frisches Obst der Saison.
- Neue Geschmackserlebnisse ermöglichen wir durch: Pomelo, Sharon, Granatapfel, Litschi, Pitahaya.
- Ergänzt wird der Snack durch: Vollkorn- oder Knäckebrötchen, Nüsse und vor allem in den Wintermonaten auch von Trockenfrüchten.
- Um den Snack abwechslungsreich zu gestalten, ergänzen wir das Angebot mit Rohkost der Saison. Besonders beliebt sind hierbei: Salatgurke, Paprika, Kohlrabi, Karotten, Naschtomaten u. v. m.
- Einmal wöchentlich gibt es selbstgemachten Nachtisch, den die Kinder wählen und aktiv bei der Zubereitung beteiligt werden: z. B. Joghurt mit Apfelmus, Grießbrei mit Preiselbeeren, Energieballs, Pudding, Bananenbrot. Dabei achten wir auf eine möglichst geringe Zuckerzugabe.



7. Umgang mit Süßigkeiten

Süßigkeiten werden in der Regel zu Hause verzehrt. Manchmal werden auch bei uns Süßigkeiten angeboten: z. B. bei Geburtstagen, zur Weihnachtszeit oder ein Eis im Sommer.



Folgende Voraussetzungen rechtfertigen den bewussten und maßvollen Umgang mit Süßigkeiten in der Kita:

- Süßes wird niemals als Belohnung oder Druckmittel eingesetzt.
- Süßigkeiten werden in einem für Kinder geeigneten Maß ausgegeben (z. B. ein Stück Rührkuchen, zwei Gummibärchen,...).

8. Verpflegung bei Ausflügen

Tagesausflüge sind wichtiger Bestandteil unserer pädagogischen Arbeit. Sie als Eltern sind an diesem Tag für die Verpflegung Ihres Kindes verantwortlich. Damit Ihr Kind bei Ausflügen gut versorgt ist, benötigt es:

- eine wiederbefüllbare Trinkflasche mit Wasser (süße Getränke und Limonaden sind nicht geeignet)
- ein belegtes Vollkornbrot sowie reichlich Obst und Gemüse (süße Brote sättigen nicht lange und Ihr Kind hat zu wenig Energie für den Tag)

Bitte verzichten Sie auf Süßigkeiten in der Vesperbox, denn dies löst Neid und Frustration bei den anderen Kindern aus.



9. Verpflegung bei Festen und Veranstaltungen

Zum Kindergeburtstag oder bei von uns veranstalteten Festen, ist es üblich, dass Sie als Eltern Speisen mitbringen: z. B. Kuchen, Butterbrezeln, Salate.

Wir sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Unbedenklichkeit von Lebensmitteln und Speisen zu gewährleisten. Darum beachten Sie folgende Hygieneanforderungen zum Schutz Ihrer Kinder:

- Informieren Sie sich vorab über Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten der Kinder!
- Ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Halten Sie die Kühlkette ein, nur so wird die Vermehrung von Keimen verhindert.
- Keine Verwendung roher Eier in Speisen!
- Kein rohes Fleisch: z. B. Mett/Tartar!
- Geflügelfleisch vollständig durchgaren: es besteht Salmonellengefahr.
- Verwenden Sie keine Roh-/ Vorzugsmilch.
- Bringen Sie kein angetautes Speiseeis mit, es kann schädliche Keime enthalten.

Vielen Dank.



Laden Sie sich die App im Apple App Store oder Google Play Store gratis herunter. Suchen Sie einfach nach: **kita-info-app** Wenn Sie ein Konto erstellen, geben Sie bitte folgende Einrichtungs-ID-Nummer ein: **sk39773813**



Aktuelle Speisepläne finden Sie in der stay informed kita-info-app

Kindertagesstätte „Sternschnuppe“
Studierendenwerk Karlsruhe AöR
Hertzstr. 16, Geb. 06.41
76187 Karlsruhe
Telefon: +49 721 6909-6010
E-Mail: sternschnuppe@sw-ka.de
Internet: www.sw-ka.de

Stand: 09/2023

100
studierendenwerk
Karlsruhe
Seit 1923 – Dein Werk,
damit Studieren gelingt!