



Ernährungskonzept der KGE zur
Versorgung der Kindertagesstätte am UKE



Einleitung

Neben der Familie sind die Tageseinrichtungen ideale Orte, um Kinder an ein gesundheitsbewusstes Verhalten heranzuführen. Um die Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Lebensqualität der Kinder der Kindertagesstätte am UKE zu fördern, möchten wir eine hochwertige und ausgewogene Speisenauswahl anbieten.

Da gerade im frühen Kindesalter die Ernährungsgewohnheiten geprägt werden, haben wir uns zur Aufgabe gemacht, diese durch vollwertige, schmackhafte und qualitativ hochwertige Mahlzeiten zu bereichern und somit zur Prävention von Fehlernährung, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten beizutragen.

Die Kinder sollen nicht nur in den Genuss einer gesundheitsfördernden Ernährung kommen, sondern durch gemeinsame „Koch- und Aktionstage“ mit qualifizierten Köchen und Ernährungsfachkräften die Vielfalt der Lebensmittel kennen lernen und erleben. Somit wird durch Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen und Nachmachen die körperliche und geistige Entwicklung begünstigt.

Wir bieten einen vierwöchigen Speiseplan an, bei dem wir uns an den Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.- DGE) orientieren.

Hintergrund und Zielsetzung

Die Familie und die Kindertagesstätte UKE bilden eine Art Erziehungspartnerschaft für die Kinder. Sie sorgen für die Bildung von Alltagskompetenzen, zu denen regelmäßige Angebote von ausgewogenen Mahlzeiten und gemeinsames Essen entscheidend beitragen. Die vollwertige Verpflegung der Kinder ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheitsförderung und sollte auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundlagen beruhen.

Je nach Altersgruppe ist es bei dem Angebot der Mahlzeiten wichtig nicht zu stark zu würzen, stark blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl zu vermeiden und zu harte Lebensmittel wie z.B. Nüsse mit Vorsicht zu behandeln.



Ernährungsbildung

Das Essverhalten von Kindern richtet sich nach positiv besetzten Vorbildern. Als Folge der Beobachtung des Verhaltens anderer werden Verhaltensmuster abgeschaut. Folglich ist es förderlich mit positiven Motiven, wie "Probier doch mal, schmeckt richtig lecker", „Macht fit und stark“ oder „Lässt Dich wachsen“ zu arbeiten.

Ernährung ist in vielen Bereichen des pädagogischen Alltags gegenwärtig und fließt in alle Entwicklungsbereiche ein. So werden den Kindern Handlungskompetenzen und gesundheitsgerechte Verhaltensweisen vermittelt. Die Kinder sollen einen selbst bestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken erlernen und leben.

Durch Tischsitten und Essgewohnheiten, wie regelmäßige Mahlzeiten und Rituale, sollte eine Esskultur erlernt werden. Dadurch erlangen die Kinder Kenntnisse zur Hygiene und Sicherheit, die zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien befähigen. Die Vielfalt der Lebensmittel soll die Kinder inspirieren, welche Unterschiede es in Geruch, Geschmack und in der Sensorik gibt.

Familiäres Umfeld

Wichtig in der Versorgung und Verhaltensförderung sind die Kooperation und der Austausch zwischen Kindertagesstätte und Eltern. Ein festes Verpflegungskonzept, welches den Eltern bekannt ist und klare Regeln sollten Akzeptanz und Anwendbarkeit finden. Besonders produktiv ist hierbei ein Elternrat, der die Interessen und Möglichkeiten der einzelnen Familien vertritt.

Organisatorische Rahmenbedingungen

Neben der Lebensmittelqualität und des gesunden Lebensmittelangebots spielt die Essatmosphäre eine prägende Rolle während der Mahlzeiten. Soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft werden hier berücksichtigt und vermittelt. Es soll Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss von Mahlzeiten und Informationsaustausch geboten werden.

Raum- und Tischgestaltung

- helle, angemessene Beleuchtung
- freundliches, ansprechendes Ambiente
- Bodenbelag und Mobiliar sollte leicht zu reinigen sein
- großer Tisch mit genügend Platz
- altersgerechtes Mobiliar fördert die Selbständigkeit und schafft Sicherheit
- Mahlzeiten sollten zu anderen Aktivitäten klar abgegrenzt sein
- der Geräuschpegel sollte möglichst niedrig gehalten werden

Essenszeiten

- bieten Struktur und Sicherheit im Tagesablauf
- beginn und Ende der Mahlzeit sollte klar vorgegeben werden
- die Dauer der Mahlzeit richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und dem Alter der Kinder
- es sollte essensfreie Zeiten geben (bis zu 2 Stunden)
- es werden durchgängig kalorienfreie Getränke (Mineralwasser, ungesüßter Tee) angeboten

Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte

- bieten eine besondere Vorbildfunktion
- vermitteln Fertigkeiten und erklären unbekannte Speisen
- vermitteln Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur

Unser Versprechen

- Wir verwenden **Vollkornprodukte** wie Vollkornnudeln, -reis und -brot. Die in Vollkornprodukten enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung, regulieren die Darmflora und unterstützen die Prävention von Zivilisationskrankheiten.
- Zur Verarbeitung der Speisen verwenden wir **Milch** mit einem Fettgehalt von 1,5%. Wir setzen **hochwertige Speiseöle** wie Raps-, Oliven- und Walnussöl ein, wobei Rapsöl als Standardöl verwendet wird. Die pflanzlichen Öle enthalten wertvolle Fette, insbesondere die für den Körper und dessen Stoffwechsel wichtigen ungesättigten Fettsäuren.
- Ein- bis zweimal wöchentlich wird zum Mittagessen eine Mahlzeit mit **hochwertigem Fleisch** angeboten; dies sind ausschließlich Muskelfleisch oder magere Fleischteile.
- Die Proteinzufuhr sollte bei Kindern je zur Hälfte durch pflanzliches und tierisches Protein abgedeckt werden. Deshalb finden **vegetarische Mittagsmenüs** ihren Stellenwert im Speiseplan: Donnerstag ist „Veggie-Tag“. Besonders an diesem Tag wollen wir den Kindern die Vielfalt der Lebensmittel ohne Fleisch- und Wurstwaren nahebringen.
- Die tägliche Mittagsmahlzeit beinhaltet immer die **empfohlene Menge an Gemüse** – entweder im gegarten Zustand oder als Rohkost.
- Um den Bedarf der Kinder an Jod und **essentiellen Fettsäuren** zu decken, bieten wir wöchentlich ein Fischgericht an.

- In der Zubereitung der Speisen wird Jodsalz sparsam verwendet, dafür bekommen **Kräuter** und **Gewürze** einen besonderen Stellenwert.
- Auf den Einsatz von Produkten mit Geschmacksverstärker, künstlichen Aromen und Süßstoffen bzw. Zuckeralkoholen verzichten wir.
- Wir verwenden stets qualitativ hochwertige und nach **DGE-Norm geprüfte Lebensmittel**, mindestens 10% aus biologischer Herkunft
- Wir verzichten vollständig auf Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe



Gestaltung der Mahlzeiten

Die angebotenen Lebensmittel sollen eine Vielfalt in Geschmack, Geruch, Konsistenz und Aussehen bieten. So wird auch das sensorische Gedächtnis der Kinder gebildet und weiterentwickelt.



Frühstück, Abendessen und Zwischenmahlzeiten

Getränke	Mineralwasser, ungesüßte Tees, Fruchtschorlen (1 Teil Saft / 3 Teile Wasser)
Backwaren	Vollkornprodukte, ungesüßte Müslis mit frischen oder getrockneten Früchten
Obst/Gemüse	Saisonale Produkte, Frischobst (im Stück, als Obstsalat oder Obstspieß), Gemüse als Rohkost (in Stifte oder Scheiben geschnitten)
Milch & Milchprodukte	Trinkmilch (Fettgehalt max. 3,5%), Joghurt (Fettgehalt max. 1,5%), Quark (Fettgehalt max. 20% i.Tr.), Schnittkäse, Weichkäse und Frischkäse (max. 48% Fett i.Tr.)
Fleischerzeugnisse/Wurst	Als Belag magere Fleischerzeugnisse und Wurst (Fettgehalt max. 20%)
Fette	Butter und Margarine, alternativ Quark oder Frischkäse
Gewürze/Kräuter	Frische Kräuter zum Würzen und als Dekoration, jodiertes Speisesalz wird sparsam verwendet

Mittagessen

Es soll täglich eine warme Mahlzeit angeboten werden, die hilft, den täglichen Nährstoffbedarf zu decken. Das angebotene Hauptgericht beinhaltet die empfohlene Menge an Gemüse in gegarter Form oder als Rohkost. Die Zusammensetzung der Mittagsmenüs erfolgt auf Basis der aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen.

Getränke	Mineralwasser, ungesüßte Tees
Getreide	Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln und Vollkornreis oder Parboiled-Reis
Kartoffeln	Frisch, als Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree; hochverarbeitete Kartoffelprodukte werden gar nicht oder nur sehr selten angeboten
Gemüse/Rohkost	Saisonale Produkte; Gemüse als Rohkost (in Stifte oder Scheiben geschnitten, als Salat) oder gegart (Basis frisch oder tiefgekühlt)
Milch & Milchprodukte	Joghurt (Fettgehalt max. 1,5%), Quark (Fettgehalt max. 20% i.Tr.), Schnittkäse, Weichkäse und Frischkäse (Fettgehalt max. 48% Fett i.Tr.); zur Verarbeitung wird ausschließlich Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5% eingesetzt
Fleischerzeugnisse	(max. einmal wöchentlich) Muskelfleisch, magere Fleischteile; selten Fleischerzeugnisse wie Hackfleisch, Wurstwaren oder Nuggets

Fisch	Fisch aus nicht überfischten Beständen
Fette	Rapsöl als Standardöl für die Speisenzubereitung, ggf. andere hochwertige Pflanzenölen wie Olivenöl, Kürbiskernöl etc.
Gewürze/Kräuter	Frische Kräuter zum Würzen und als Dekoration, jodiertes Speisesalz wird sparsam verwendet
Bio-Lebensmittel	Mind. 10% des Wareneinsatzes aus Lebensmitteln biologischer Herkunft/Erzeugung



Folgende Aspekte

werden bei der Speiseplangestaltung berücksichtigt:

- kulturspezifische sowie regionale Essgewohnheiten
 - ethnische und religiöse Aspekte
 - die Speiseauswahl ist der Saison angepasst
 - Fleischerzeugnisse werden auf dem Speiseplan erläutert (z.B. Tierart, Herkunft, etc.)
 - Wünsche der Kinder werden bei der Speisenplanung berücksichtigt
 - der aktuelle Speiseplan ist den Eltern jederzeit zugänglich
- Kinder mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten werden individuell über die Diätküche der KGE versorgt

Häufigkeit von bestimmten Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen am Beispiel von 20 Verpflegungstagen:

Stärkekomponente	mindestens 8-mal Kartoffeln (Pellkartoffeln, Püree etc.) mindestens 4-mal Reis (pur, Reispfanne etc.) mindestens 2-mal Vollkornnudeln (pur, als Auflauf etc.)
Gemüse & Rohkost	mindestens 2-mal Hülsenfrüchte (Suppe, Eintopf etc.)
Fleisch	3- bis 4-mal separat (Schnitzel, Brust) 3- bis 4-mal in Sauce (Gulasch, Bolognese etc.)
Seefisch	4-mal, davon 2-mal fettreicher Seefisch (Lachs, Hering)

Bei den vegetarischen Hauptgerichten achten wir auf folgende Regelungen:

- maximal 2-mal ein Ei-Gericht
- maximal 2-mal ein süßes Hauptgericht
- mindestens 4-mal ein Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse/Rohkost

Zubereitung der Speisen

Unser qualifiziertes Küchenpersonal, bestehend aus dem Küchenleiter und einem ausgebildeten Koch, übernimmt die Bestellung und frische Zubereitung der Lebensmittel und Speisen. Zur Produktion der Speisen verwenden wir Produkte der Conveniencestufen 0 bis 2. Diese haben eine geringe Lagerzeit und werden nährstoffschonend zubereitet. Die Warmhaltezeiten sind sehr begrenzt, da die räumliche Nähe auf dem UKE-Gelände von Vorteil ist. Auch erfolgt der Transport der heißen Speisen in speziellen Thermoport-Wärmebehältern, deren Isolationsverfahren starke Wärmeverluste vermeiden.

Conveniencestufen*

Conveniencestufen		Beispiele
Grundstufe	0	Tierhälften, ungewaschenes Gemüse
Küchenfertige Lebensmittel	1	Entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
Garfertige Lebensmittel	2	Filet, Teigwaren, Tiefkühl-Gemüse, Tiefkühl-Obst
Aufbereitfertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree
Regenerierfertige Lebensmittel	4	Fertiggerichte (einzelne Komponenten oder fertige Menüs)
Verzehr-/ tischfertige Lebensmittel	5	Kalte Saucen, fertige Salate, Obstkonserven

Aktionstage „Kochen“

Einmal pro Quartal bietet die KGE ein gemeinsames Kochen im Kindergarten an. Damit wird den Kindern das Zubereiten von Speisen näher gebracht und ihr Interesse hieran geweckt. Hinter dem gelieferten Essen steht ein „Gesicht“, mit dem man es in Verbindung bringen kann. An diesen Koch-Aktionstagen wird zum Beispiel gegrillt, Pfannkuchen vor Ort hergestellt, gebacken und vieles mehr. Diese Tage bieten den Kindern die Möglichkeiten, Fragen zu stellen und auch Wünsche zu äußern.

Aktionstage „Ernährung“

Der Geschmack und der Genuss von Lebensmitteln entwickeln sich bei Kindern auch durch das Interesse an den Produkten und durch eine positive Vorbildfunktion. Die Vielfalt an Lebensmitteln – insbesondere der Lebensmittelgruppen, die am häufigsten auf dem Speiseplan stehen sollten – stehen bei unseren Ernährungs-Aktionstagen im Vordergrund. Geruch, Geschmack und die sensorischen Unterschiede sollen positiv erlebt werden und zur Ernährungsbildung beitragen.



Januar: Müsli

Was steckt drin im Müsli? Gemeinsam mit den Kindern wird ein Müsli untersucht, die einzelnen Bestandteile werden probiert, sie werden erklärt und benannt. Gibt es unterschiedliche Müsli-sorten? Getreideflocken, Trockenobst, Nüsse und Kerne sollen kennen gelernt werden. Am Ende kann sich jedes Kind ein eigenes Lieblingsmüsli zusammenstellen und mit nach Hause nehmen. Ziel ist, dass die Kinder lernen, woraus Müsli besteht.

Von der KGE zur Verfügung gestellte Utensilien:

- Weizenflocken
- Haferflocken
- Rosinen
- Sultaninen
- Kokosflocken
- Haselnüsse
- getrocknete Äpfel
- getrocknete Aprikosen
- Leinsamen etc.
- kleine Tüten für die Müslis der Kinder
- eine Waage
- Milch



Februar: Kräuter

Riechen gut, schmecken gut und tun gut: Verschiedene Kräuter werden vorgestellt, gerieben, gerochen, zerkleinert und in unterschiedlichen Variationen zubereitet (Kräuterquark, Schnittlauchbrot, Tomate mit Basilikum etc.).

Jedes Kind bekommt einen Kräutertopf, für den es in den folgenden Wochen verantwortlich ist. Es wird besprochen, wie die Kräuter zu gießen und zu pflegen sind. Die Kinder basteln einen eigenen Übertopf, der später auch mit nach Hause genommen werden kann.

Benötigte Utensilien:

- Terrakotta-Übertopf
- Pinsel
- Farbe



März: Joghurt mit frischen Früchten zubereiten

Als Einleitung gibt es ein Obstquiz, bei dem die Kinder Obstbilder benennen und versuchen, den Geschmack des jeweiligen Obstes zu erklären – die unterschiedlichen Obstsorten sollen von den Kindern erkannt und benannt werden. Welches Obst kennen die Kinder darüber hinaus? Wer hat welches Lieblingsobst?

Wir schneiden Obst in kleine Stücke und bereiten so unseren eigenen Joghurt zu. Ziel ist es, den Joghurt so zuzubereiten, dass weder Zucker noch Süßstoff eingesetzt werden müssen, es den Kindern aber trotzdem schmeckt. Welche Variationsarten gibt es? Was schmeckt mir am besten? Jeder stellt seine eigene Kreation her und lässt die anderen Kinder probieren.

Es werden so genannte Kinderjoghurts mitgebracht und es wird verdeutlicht, dass kein gesundes Obst darin enthalten ist, dafür aber viel Zucker. Hierzu wird jeweils die Anzahl der enthaltenen Zuckerwürfel neben den „Kinderjoghurts“ aufgebaut.

Benötigte Utensilien:

- Quizbogen „Obst“ für jedes Kind
- Poster „Obst“
- Schneidebretter
- Messer
- Joghurt
- Obst
- Kinderjoghurts
- Zuckerwürfel



April: Eier

Osterzeit: Wie sieht ein Ei von innen aus? Welche Tiere legen Eier? Warum legen Hühner Eier? Gekochte Eier, Rührei, Spiegeleier: wir probieren die unterschiedlichen Zubereitungsarten. Wieviele Eier in der Woche sind gesund?

Wir kochen Eier und färben sie mit Lebensmittelfarbe.

Benötigte Utensilien:

- Poster über den Aufbau von einem Ei
- Poster Eier verschiedener Tiere in Originalgröße zum Vergleich
- frische Eier zum Kochen
- Topf
- Lebensmittelfarbe, Pinsel
- Eierbecher, Eierlöffel



Mai: Gemüse

Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zu einem gesunden Lebensstil fünf Portionen Obst und/oder Gemüse. Diese Richtlinie soll besprochen werden. Wie viel Obst und Gemüse essen die Kinder bisher und zu welchen Mahlzeiten? Wer hat welches Lieblingsobst und -gemüse? Wer kennt welches Gemüse und welches Obst? Wie können diese ohne viel Aufwand als Zwischenmahlzeit zubereitet werden?

Gemeinsam mit den Kindern werden Gemüsesticks zubereitet und es wird ein Joghurdip gereicht.

Benötigte Utensilien:

- Poster „Gemüse“
- Schneidebrett
- Messer
- Kohlrabi
- Wurzeln
- Gurken
- Paprika
- Staudensellerie
- Radieschen etc.
- Joghurt
- Kräuter



Juni: Beeren & Basteln eines Obst- und Gemüse-Saison-Kalenders

Den Kindern werden die saisonalen Beeren vorgestellt und diese werden probiert. Dass Beeren ein idealer Zwischensnack in den warmen Sommermonaten sind, der statt Eis oder anderen Süßigkeiten angeboten werden kann, soll hier Ziel sein. Wir machen aus den Lieblingsbeeren der Kinder Fruchteis auf Wasserbasis selber – nicht nur ein Leckerbissen, sondern gleichzeitig ein guter Durstlöcher.

Benötigte Utensilien:

- Poster „Beeren“
- Saisonkalender, blanko
- Obst- und Gemüse-Bilder/-Fotos
- Kleber
- Stifte
- Eisdübelbeutel
- Pürierstab
- Erdbeeren
- Blaubeeren
- Stachelbeeren
- Himbeeren etc.
- Zitronen

Juli – Ferienzeit: Ferienprogramm



August: Fleisch

Es wird besprochen, welche Sorten Fleisch und Fleischprodukte (Wurst, Hackfleisch, Würstchen etc.) es gibt. Die Kinder sollen lernen, dass ein täglicher Fleischkonsum nicht notwendig ist, und geeignete Alternativen kennen lernen. Aber auch dessen Vorteile und warum Fleisch in Maßen gesund und wichtig für die kindliche Entwicklung ist wird besprochen. Woraus Fleisch besteht und dass unterschiedliche Fleischsorten und -teile einen unterschiedlichen Fettgehalt haben, wird durch Butter bzw. Fettattrappen verdeutlicht, die neben die unterschiedlichen Fleischstücke gelegt werden.

Es wird ein vegetarisches Grillfest geplant und mit den bereits gelernten Obst- und Gemüse-Alternativen durchgeführt.

Benötigte Utensilien:

- Poster „Fleisch“
- Fettattrappen
- Grill (wird von einem Koch der KGE bedient)
- Mais
- Zucchini
- Paprika
- Salat
- Feta-Käse
- Joghurt
- Kräuter
- Ananas
- Honig



September: Getränke

Was und wie viel trinkt jeder in der Gruppe? Wann trinken wir und warum wird das Trinken beim Spielen gerne vergessen? Wer genug trinkt ist fit und kann besser nachdenken - woran liegt das? Wir wollen mit den Kindern schöne Trinkgläser basteln, aus denen das Trinken Spaß macht. Dabei wird erklärt, welche Getränke geeignet sind, den Durst auch wirklich zu „löschen“, und welche als Getränk dagegen ganz ungeeignet sind. Mineralwasser, Saftschorlen und Tees werden angeboten und probiert. Wer Lust hat, kann einen Tag lang zählen, wie oft er sein Glas austrinkt. Wir machen einen Eistee selber und geben das Rezept auch für zu Hause aus. Zuckerwürfeln, die neben unterschiedlichen Getränken wie z.B. Cola, Saft und Tee aufgebaut werden, verdeutlichen, wie viel leere Energie manche Getränke enthalten.

Benötigte Utensilien:

- Gläser
- Geschirrfarbe
- Pinsel
- Getränkeattrappen
- Zuckerwürfel
- Tee
- Zitronen
- Minze
- Eiswürfel
- Trinkprotokoll



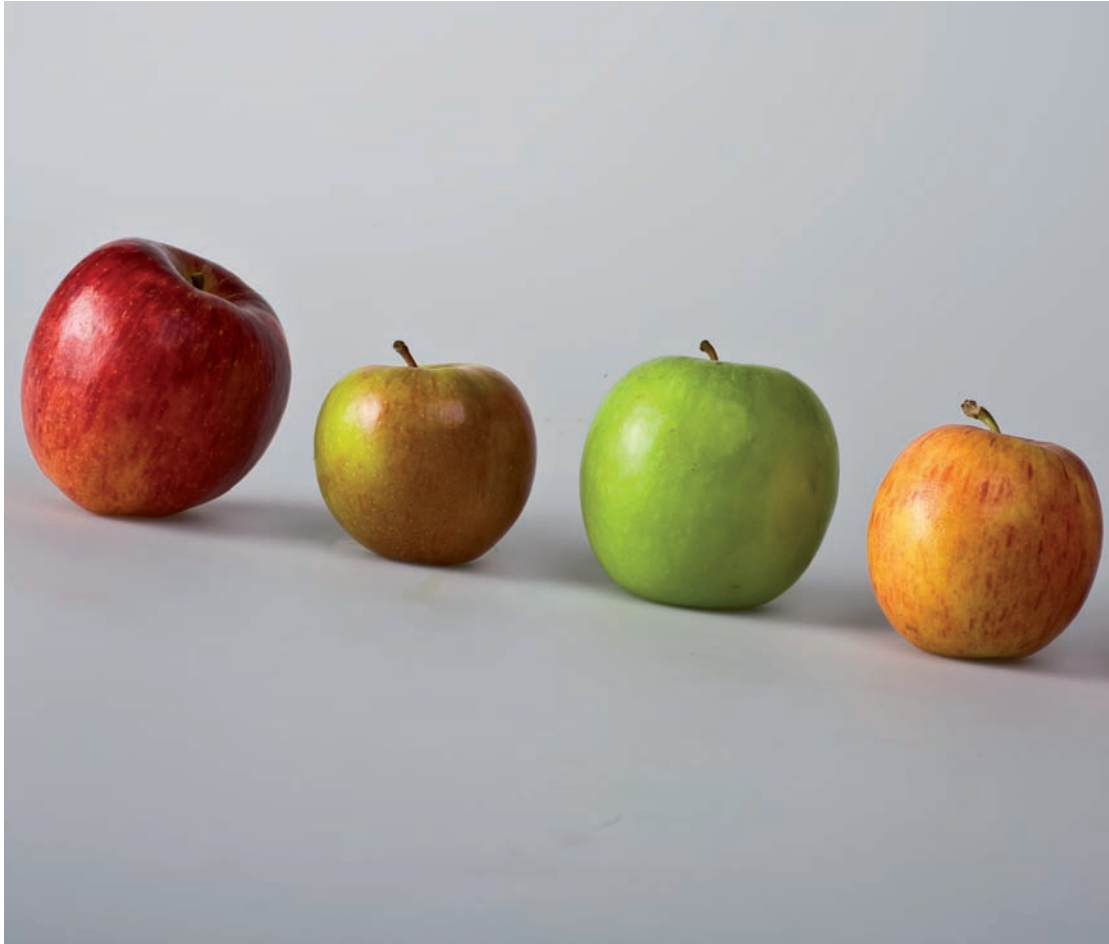
Oktober: Brot & optional ein Ausflug in eine Bäckerei

Brot ist eines unserer Hauptnahrungsmittel. Beim Bäcker und im Supermarkt gibt es die verschiedensten Brotsorten. Viele sind gesund und geben Kraft und Energie zum Spielen und Lernen. Andere dagegen sind schnell verbraucht. Warum ist das so? Und welches Brot gibt viel Energie für den Tag? Unterschiedliche Brotsorten werden vorgestellt und probiert. Die Kinder sollen den Geschmacksunterschied zwischen Vollkornbrot und Weißbrot erleben. Wie sieht das optimale Frühstücksbrot aus?

Das Angebot in einer Bäckerei ist zwar verlockend, aber meist auch sehr süß und fett. Was gibt es in einer Bäckerei (Berliner, Kopenhagener, Rosinenbrötchen, Franzbrötchen, Vollkornschnellen etc.)? Was ist eine kluge Wahl, wenn man sich beim Bäcker etwas aussuchen darf? Und worauf verzichtet man lieber? Einige Bäckereien bieten Besichtigungen für Kindergärten an. Hier könnten wir in der Backstube lernen, wie Brot und Brötchen gemacht werden, und anhand der dortigen Auslage gesunde Alternativen zu Berliner & Co. besprechen.

Benötigte Utensilien:

- Poster „Brot“
- verschiedene Brote
- Augenbinden



November: Apfelquiz – Welcher ist Dein Lieblingsapfel?

Es werden viele verschiedene Apfelsorten aufgestellt. Die Kinder sollen zunächst nur das Aussehen der Äpfel beschreiben, dann den Geruch und zum Schluss den Geschmack. Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche? Warum ist die Schale des Apfels so gesund? Jedes Kind wird am Ende einen Lieblingsapfel haben.

Der Apfel ist nicht nur roh ein Genuss, sondern auch als Kompott, im Salat oder aus dem Ofen. Die Kinder bekommen Rezepte mit nach Hause. Wir machen einen Apfel-Möhren-Salat selber und essen ihn gemeinsam.

Benötigte Utensilien:

- Schneidebrett
- Messer
- Reibe
- Apfelteiler
- Apfelausstecher
- Äpfel
- Möhren
- Honig
- Zitronen
- Rezepte



Dezember – Weihnachtszeit: Weihnachtsprogramm

Quellen:

- DGE: In Form – Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder
<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=928>
- DGE: Fit Kid – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas
<http://www.fitkid-aktion.de/>
- FKE Die optimierte Mischkost optimiX
<http://www.fke-do.de/content.php?seite=seiten/inhalt.php&details=526>

Impressum:

Klinik Gastronomie Eppendorf

Martinstraße 52

20246 Hamburg

Tel.: 040 7410 - 58167

Fax: 040 7410 - 54974

Fotos/Layout: C. Ketels/C. Hottendorff, Foto-/Grafikabteilung, UKE

Klinik Gastronomie Hamburg-Eppendorf

www.uke.de

Stand 2011/2012