

Folie 1

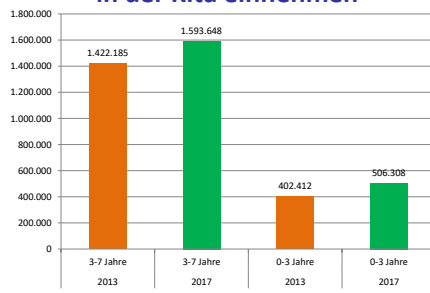


**Gesundes Essen in Bremer Kitas – mehr als nur ein Verpflegungskonzept**

20. Februar 2019  
Bremen

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPs      Februar 2019

Folie 2




**Anzahl der Kinder in Deutschland, die ein Mittagessen in der Kita einnehmen**

Alter	Jahr	Anzahl
3-7 Jahre	2013	1.422.185
3-7 Jahre	2017	1.593.648
0-3 Jahre	2013	402.412
0-3 Jahre	2017	506.308

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ)  
(www.nqz.de)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPs      Februar 2019

Folie 3



**Anforderungen an die Verpflegung in Kita und Krippe**

- tägliche Betreuungszeit bei der Mehrzahl der Kinder mehr als sechs Stunden
- Kita und Schule übernehmen zunehmend traditionell familiäre Aufgaben wie z.B. Ernährungserziehung und Ernährungsbildung

**Daher werden folgende Aspekte immer wichtiger:**

- Sicherstellung einer guten Qualität der Ernährungsversorgung in den Kitas
- Förderung eines gesunden und genussvollen Essverhaltens der Kinder (und Erwachsenen) durch Ernährungsbildung im KiTa-Alltag
- Bereitstellung der dafür notwendigen Ressourcen

(in Anlehnung an: Bertelsmannstiftung 2014. Isst Kita gut?)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPs      Februar 2019

Folie 4




---

### Qualitätsstandards für die KiTa-Verpflegung

- **OptimiX-Konzept® (FKE)**
- **Ernährungspyramide (BZfE)**
- **Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (DGE)**
- **Bremer Checkliste (BIPS)**

(NQZ 2018, Qualitätsmanagement/Qualitätsentwicklung)

Petra Stubakow, KiTa Bremen
Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS
Februar 2019

Folie 5








„Da die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden bereits in den frühen Lebensjahren gestellt werden, bieten Krippen und Kindertagesstätten als erster eigenständiger Bildungsbereich günstige Rahmenbedingungen. Hier werden nahezu alle Kinder erreicht, zudem bestehen gute Zugangsmöglichkeiten zu Familien in schwierigen Lebenslagen. Kitas können einen besonderen Beitrag zur Herstellung von gesundheitlicher Chancengleichheit leisten.“

(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept S. 3)

„Kitas sind Bremens aktivstes Instrument, um benachteiligte Eltern zu erreichen.“  
 Arnold Knigge, Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, Weser Kurier vom 14.07.15

Petra Stubakow, KiTa Bremen
Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS
Februar 2019

Folie 6

---

### Über KiTa Bremen

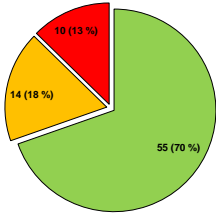
**Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen**

**Einrichtungen** 78 Kinder- und Familienzentren (KuFZ)  
11 Spielhäuser (ohne Essen)

**Kinder** ca. 9000 Kinder

**Mitarbeiter/innen** ca. 2300

**Davon in der Hauswirtschaft** 450

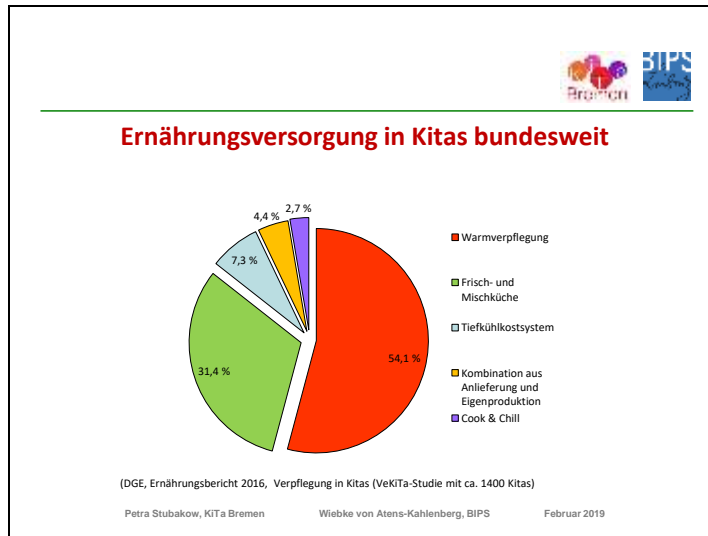


Category	Count	Percentage
Eigene Küchen	55	70%
Catering aus eigenen Küchen	14	18%
Externes Catering	10	13%

Ernährungsversorgung in den KuFZ von KiTa Bremen (Stand 02/2019)

Petra Stubakow, KiTa Bremen
Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS
Februar 2019

Folie 7




Folie 8

- 
- Förderung gesunder Ernährung in Bremen im Setting Kita - präventionsorientierte und praxisbezogene Interventionen**
- Leitziel** des Projektes war und ist, in den Kitas **ernährungsrelevante Gesundheitsressourcen** zu entdecken, auszubauen und ggf. zu verbessern. Alle Kinder sollen optimale Bedingungen haben, ein im Sinne der Gesundheitsförderung ausgewogenes Essverhalten zu erlernen und einzuüben.
  - Die **ernährungsrelevanten Gesundheitsressourcen** umfassen:
    - den **Verhaltensbereich** von Kindern/Erzieherinnen, Küchenverantwortlichen, Eltern, etc.
    - die **Verhältnisse**, in denen Kinder Essen und Trinken erleben
  - Zielgruppen:** Hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte in den Kitas, Eltern, Kinder
  - Evaluation:** Einzelmaßnahmen, Verpflegungskonzept
- Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 9


- 
- „Gesünder essen – kinderleicht“ - Maßnahmen**
- Gemeinsame Koordination, Planung und Durchführung regelmäßiger Küchenleitertreffen (4 x/Jahr)
  - Telefonische und persönliche Beratung der Kitas in Ernährungsfragen
  - Qualifizierung zur „Fachkraft für gesunde Kinderernährung“
  - Vorbereitung von Küchenhilfen auf die Vertretungssituation
  - Ca. 4 weitere Tagesseminare pro Jahr
  - Ernährungsnewsletter (6 x/Jahr) für Kita-Team und Eltern
  - Rezept des Monats (6 x/Jahr) für Kita-Team und Eltern
  - Kita-Materialien
  - **Verpflegungskonzept** „Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale“
  - **Hygiene-Konzept** „Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen“
- Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 10




### Das Verpflegungskonzept

- ... wurde erstmalig im Juli 2008 veröffentlicht, überarbeitete Auflage im Juli 2012
- ... wurde im Rahmen eines umfassenden Organisationsentwicklungsprozesses von KiTa Bremen erarbeitet
- ... ist ein gemeinschaftliches Ergebnis der Praktiker/innen aus den Kita-Küchen und dem BIPS
- ... ist wissenschaftlich basiert
- ... berücksichtigt die Erfahrungen der Akteure aus den KiTa-Küchen
- ... wurde in einem dreijährigen Stufenprozess in den Kindertageseinrichtungen eingeführt
- ... wurde im Rahmen einer begleitenden Prozessevaluation auf seine Umsetzung hin untersucht.



Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 10



### Ziele


Sicherung und Verbesserung der Ernährungsversorgung in den Einrichtungen

Vergleichbare Qualität der Verpflegung in den Einrichtungen von KiTa Bremen

Fachliche Orientierung für alle hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter/innen, mehr Handlungssicherheit, kompetente Ansprechpartner für Eltern und Kollegen/innen

Vertrauen der Eltern in die gute Qualität der Verpflegung


Konzept als Informationsquelle für das Qualitätsprofil des Trägers



Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 12

### Kapitel 1 Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken



#### So werden die Mahlzeiten eingenommen

*„Die pädagogische Fachkraft ermuntert die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptiert aber deren Entscheidungsfreiheit.“*

*„Die pädagogische Fachkraft ist sich bewusst, dass ihr Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und sie dadurch großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder hat.“*

*„Jedes Kind bekommt seinen Nachtisch (vorausgesetzt es gibt welchen), unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen hat oder ob es überhaupt etwas gegessen hat.“*

*Der Nachtisch ist aus ernährungsphysiologischen Gründen fester Bestandteil der Mittagsmahlzeit („Bremer Checkliste mit 3-Sterne-Essen“).*

(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seite 5)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 13

Kapitel 1 Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken 


### Mitwirkung und Mitsprache der Kinder

- „Das wöchentliche Wunschessen der Kinder ist fester Bestandteil des Speiseplans.“
- „Die Kinder entscheiden selbst, ob, was und wie viel sie essen möchten.“  
Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen.
- „Die hauswirtschaftliche Fachkraft ergänzt den schriftlichen Speiseplan durch einen „fühlbaren Speiseplan“ und/oder einen aus Bildern bestehenden Speiseplan.“
- „Die Kinder beteiligen sich immer wieder mal nach vorheriger Absprache mit der hauswirtschaftlichen Fachkraft an den Vorbereitungen für die täglichen Mahlzeiten in der Kita-Küche.“

(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seiten 5 und 6)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 14

Kapitel 2 Die Qualität der Essensversorgung 

### Getränke

„Trinkwasser steht allen Kindern jederzeit zur Verfügung. In den Gruppenräumen gibt es einen festen Standort, an dem Getränke und Trinkgefäße sichtbar und für alle Kinder gut erreichbar aufgestellt sind.“

(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seite 12)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 15

Kapitel 2 Die Qualität der Essensversorgung 

### Die „Bremer Speiseplan-Checkliste“

Ein für Kinder (und Erwachsene) ernährungsphysiologisch ausgewogener Speiseplan ist leicht zu erreichen, hält man sich an folgende Regeln:

**Innerhalb einer Woche (5 Tage)**

- 1 Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf (möglichst ohne Fleisch)
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 Seefischgericht
- 1 Wunschessen der Kinder

**zusätzlich**

- 2-3x frisches Obst
- 2-3x Rohkost oder frischen Salat
- 2x frische Kartoffeln

(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seite 15)

Folie 16

Kapitel 2 Die Qualität der Essensversorgung  



### 3- Mittagessen für Kinder

Ein Mittagessen für Kinder ist nur dann vollwertig, wenn es folgende Bestandteile enthält:

-  Gemüse, Salat, Rohkost oder frisches Obst (Vitamine)
-  Etwas zum Kauen: (Vollkorn-)Reis, (Vollkorn-) Nudeln, Kartoffeln, Vollkornbrot (Ballaststoffe)
-  Eine Eiweißkomponente wie Fleisch, Fisch, Milchprodukt, Ei oder eine Kombination aus Getreide & Hülsenfrüchten

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 17

Kapitel 2 Die Qualität der Essensversorgung  



### Zwischenmahlzeit am Nachmittag

*„Hort- und Ganztagskinder erhalten nachmittags einen Imbiss. Die Kinder bereiten die Zwischenmahlzeit mit Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte selber zu. Die pädagogische Fachkraft plant hierfür ausreichend Zeit ein.“*

(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seite 16)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 18



Kapitel 2 Die Qualität der Essensversorgung  

### Aussagen zu Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel (KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seiten 11 und 12)

- **Mindestens 10 Prozent des jährlichen Lebensmittelbudgets** wird für Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft ausgegeben. Ein höherer Prozentsatz wird angestrebt.
- **Gemüse, Salat** wird bevorzugt als saisonale Frischware aus der Region eingekauft. Für warme Gemüsegerichte wird Tiefkühl-Rohware (d.h. ohne Zusätze von Gewürzen, Rahm und Mehl) eingesetzt.
- **Fleisch und Wurst** werden als Geflügel-, Rind-, Schwein- und Lammfleisch angeboten. Magere Produkte werden bevorzugt. Es kommt sowohl frisches Fleisch als auch Tiefkühlware zum Einsatz. Frisches Fleisch wird als qualitativ hochwertiges Markenfleisch in regionalen Betrieben eingekauft. Paniertes Fleisch wird sehr selten, Formfleisch dagegen gar nicht angeboten.
- **Fisch** wird vorzugsweise als frischer Seefisch verarbeitet. Fischnuggets und ähnliche Produkte sind nicht empfehlenswert.
- **Lebensmittel, die synthetische Farb- und Konservierungsstoffe**, künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker enthalten, werden möglichst gemieden.

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 19

**Kapitel 3 Besondere Anforderungen an die Essensversorgung**  

**Essensversorgung von Kindern ab dem 1. Lebensjahr**  
*„In der Kita erhalten Kinder ab einem Jahr (frühestens ab dem 10. Lebensmonat) für ca. ein Vierteljahr eine Übergangskost. In dieser Zeit werden die Kinder die Kinder, in Absprache mit den Eltern, Schritt für Schritt an die Normalkost herangeführt.“*

**Essensversorgung von Kindern, die eine Diät benötigen**  
*„Medizinisch begründete Ernährungsvorschriften werden (unter bestimmten Voraussetzungen) in allen Einrichtungen eingehalten.“*

**Essensversorgung von Kindern mit religiös und ethisch begründeten Kostformen**  
*„Religiös und ethisch begründete Ernährungsgebote werden in allen Einrichtungen von KiTa Bremen respektiert und im Rahmen der Möglichkeiten angeboten.“*  
(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seite 19, 20)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 20

**Kapitel 4 Struktur-Qualität in der Kita-Küche**  

**Hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter sind ein Team**

*„KiTa-Leitung, pädagogische Fachkräfte, Küchen-Leitung und hauswirtschaftliche Fachkräfte haben eine **gemeinsame Verantwortung** dafür, dass in ihrer Kita täglich ein gesundheitsförderliches Essen auf der Grundlage der Qualitätsstandards von KiTa Bremen angeboten wird.“*  
(KiTa Bremen, Verpflegungskonzept Seite 25)

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019

Folie 21

**Nützliche Internetadressen**  

<http://fitkid-aktion.de>  
<http://gesundinsleben.de>  
[http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html?elD=dam\\_frontend\\_push&docID=1901](http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html?elD=dam_frontend_push&docID=1901)  
[https://www.kita.bremen.de/unser\\_betrieb-1464](https://www.kita.bremen.de/unser_betrieb-1464)  
[http://www.kirche-bremen.de/downloads/landesverband\\_konzept\\_ernaehrung.pdf](http://www.kirche-bremen.de/downloads/landesverband_konzept_ernaehrung.pdf)  
[http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms\\_bst\\_dms\\_39869\\_39870\\_2.pdf](http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms_bst_dms_39869_39870_2.pdf)  
<http://kindergesundheit-info.de>  
<http://bips-institut.de>  
<http://bmelv.de>  
<http://bzfe.de/ernaehrung/start.php>  
<http://ernaehrung.bayern.de>  
<http://nqz.de>

Petra Stubakow, KiTa Bremen      Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS      Februar 2019



---

***Vielen Dank!***

**Petra Stubakow**  
Referatsleitung Hauswirtschaft  
KiTa Bremen  
Faulenstraße 14-18, Bremen  
Email: [petra.stubakow@kita.bremen.de](mailto:petra.stubakow@kita.bremen.de)  
[www.kita.bremen.de](http://www.kita.bremen.de)

**Wiebke v. Atens-Kahlenberg**  
Dipl. Oecotrophologin (FH)  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Achterstraße 30  
28359 Bremen  
Email: [atens@leibniz-bips.de](mailto:atens@leibniz-bips.de)  
[www.bips-institut.de](http://www.bips-institut.de)