

# **Verpflegungskonzept Waldorfkindergarten Landau**

## **Inhalt**

### **1. Rahmenbedingungen**

- 1.1 Strukturelle und räumliche Rahmenbedingungen
- 1.2 Personelle Rahmenbedingungen

### **2. Hintergründe**

- 2.1 Hintergründe der Ernährungslehren
- 2.2 Pädagogische Hintergründe

### **3. Praktische Umsetzung**

- 3.1 Lebensmittelauswahl / Bezugsquellen
- 3.2 „Getreide im Wochenrhythmus“
- 3.3 Speisenauswahl zum Frühstück
- 3.4 Speisenauswahl zum Mittagessen
- 3.5 Speisenauswahl zur Vesper am Nachmittag
- 3.6 Speisenauswahl an besonderen Festtagen
- 3.7 Trinken
- 3.9 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

## Literatur

Anhang: Beispielspeiseplan

Mit diesem Konzept sollen die Ziele, die Rahmenbedingungen und die praktische Umsetzung der Ernährung im Waldorfkindergarten Landau offengelegt werden. Die Ernährung der Kinder ist im Waldorfkindergarten Landau ein Teil der Pädagogik und in das Gesamtkonzept eingebettet. Durch eine ovo-lacto-vegetabile Vollwertkost mit Lebensmitteln aus ökologischem Anbau übernimmt der Kindergarten Verantwortung für die Gesundheit von Erde und Mensch – eine Investition in die Zukunft aller Kinder.

## **1. Rahmenbedingungen**

### **1.1 Strukturelle und räumliche Rahmenbedingungen**

Im Waldorfindergarten Landau werden ein gemeinsames Frühstück am Vormittag (ca. 10:00 Uhr), eine Mittagsmahlzeit (ca. 12:15 Uhr) sowie eine Vesper am Nachmittag (ca. 15 Uhr) angeboten. Die unter Dreijährigen frühstücken um 09:15 Uhr und essen zu Mittag um 11:30 Uhr. Die Mahlzeiten werden in den Tages- und Wochenlauf und den Jahreszeitenrhythmus eingebunden.

Es gibt eine separate Küche, in der täglich eine warme Mittagsmahlzeit zubereitet wird. In der Küche gibt es 2 Kühlschränke, in denen die Lebensmittel sachgemäß gelagert werden können. Einer für Obst, Gemüse und einer für Milchprodukte. Die Küche ist mit einem Dampfgarer, einem Kochfeld mit 5 Kochplatten, einen Hochleistungsgeschirrspüler sowie einer Küchenmaschine ausgestattet. Derzeit können bis zu 50 Mittagessen zubereitet werden.

Zusätzlich sind zwei Gruppenräume mit einer eigenen Küchenzeile inklusive Spüle, Backofen, Kochstelle und Arbeitsfläche ausgestattet.

### **1.2 Personelle Rahmenbedingungen**

Das Frühstück und die Vesper am Nachmittag wird vom pädagogischen Personal / Praktikanten der jeweiligen Gruppen z.T. gemeinsam mit den Kindern, das Mittagessen von einer Hauswirtschaftsmeisterin zubereitet. Sie ist derzeit für täglich 6 Stunden angestellt. Neben der Speiseplanerstellung und Mahlzeitenzubereitung organisiert sie den Einkauf der Lebensmittel, Reinigungs- und Hygieneartikel, übernimmt die Reinigung der Küche und die Wäschepflege.

## **2. Hintergründe**

### **2.1 Hintergründe der Ernährungslehren**

Je nachdem, wie viele Mahlzeiten ein Kind im Kindergarten einnimmt (Frühstück 25% + Mittagessen 30% + Nachmittagsvesper 10%), umfassen die Mahlzeiten im Kindergarten bis zu über 50 % der täglichen Nahrungsmittelzufuhr. Die Mahlzeiten im Kindergarten sollten deshalb zur Versorgung mit ausreichend Energie und allen wichtigen Nährstoffen beitragen, um eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder zu ermöglichen.

Um die entsprechenden Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffen etc.) einzuhalten, orientieren wir uns mit unserem Speisenangebot an dem „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Zusätzlich legen wir besonderen Wert darauf, die Zufuhr der bei einer vegetarischen Ernährung potentiell kritischen Nährstoffe zu sichern. Wir berücksichtigen die Empfehlungen zur Vollwertkost, erweitert durch die Empfehlungen der anthroposophischen Ernährungslehre.

Die anthroposophische Ernährungslehre ist eine Anschauung und keine Kostform, sie basiert auf der Anthroposophie Rudolf Steiners und soll eine Erweiterung der rein auf den Naturwissenschaften basierenden Ernährungsformen sein. Aus Sicht der anthroposophischen Ernährungslehre dient Ernährung insbesondere dazu, das Wachstum und den Aufbau des Körpers und seine Vitalität zu ermöglichen, um so die Grundlage für die seelisch-geistige Entwicklung, also für Konzentrationsfähigkeit, Wille und Tatkraft, wie auch soziales Verhalten zu schaffen.

„Ernährung“ bedeutet hier nicht nur eine reine Zufuhr von Nährstoffen, sondern es geht um die Wirkung von Kräften. Es werden die Lebenskräfte der Pflanzen und Tiere, von denen die Lebensmittel stammen, berücksichtigt. Es kommt also darauf an, in welcher Form Lebensmittel verzehrt werden. Wie ist eine Pflanze gewachsen, wie verarbeitet und wie wird sie zubereitet? Lebensmittel haben der anthroposophischen Ernährungslehre nach eine äußere Qualität (Nährstoffe und Aussehen) und eine innere Qualität (artgerechte Erzeugung, sinnvolle Auswahl und Gestaltung, innere Lebendigkeit, eigentliche Nährkraft).

Außerdem wird den Sinneseindrücken beim Essen eine große Bedeutung beigemessen, wird nach Konstitutionstypen differenziert, Rhythmen sind ein wichtiger Aspekt, sowie die Individualität der Ernährungsweise.

Das Konzept der Vollwert-Ernährung wiederum versteht sich als ganzheitlich orientiertes, nachhaltiges und dadurch zukunftsfähiges Konzept. Eine Vollwert-Ernährung strebt eine hohe Lebensqualität an, möchte die Umwelt schonen, fördert faire Wirtschaftsbeziehungen und setzt auf soziale Gerechtigkeit. Genuss, Gesundheit und die Übernahme von Verantwortung gehen dabei Hand in Hand. Die konkrete Umsetzung dieser Ziele gestaltet sich so, dass die Lebensmittel, die im Rahmen der Vollwert-Ernährung verzehrt werden, möglichst wenig verarbeitet sind. Dadurch liefern sie den "vollen Wert", also einen hohen Gehalt der natürlicherweise vorhandenen Inhaltsstoffe. "Vollwert" deutet dabei ebenso an, dass das Konzept hinter dieser Ernährungsweise über den bloßen Aspekt "Ernährung" hinausgeht. Rahmenbedingungen fließen mit hinein, denn Ernährung steht immer auch in Beziehung zu Gesundheit, Ökologie, Wirtschaft und Gesellschaft.

## **2.2 Pädagogische Hintergründe**

Die Ernährung der Kinder stellt Weichen für das ganze Leben und schafft eine Grundlage für die körperliche und seelisch-geistige Entwicklung. Umso wichtiger ist es, so früh wie möglich mit einer ausgewogenen Kost anzufangen und gute Ernährungsgewohnheiten anzulegen. Durch das tägliche Erleben in den Familien, aber auch im Kindergarten und später in der Schule entwickelt sich ein in Gewohnheit übergehendes, als selbstverständlich erlebtes Ernährungsverhalten. Wesentliche Quellen zur Prägung eines Ernährungsverhaltens sind

daher das „Beobachtungslernen“ sowie gemeinsame Mahlzeiten in verschiedenen Bezugsgruppen (z.B. Kindergartengruppe).

Wir sehen es als die Aufgabe von uns Erwachsenen an, Verantwortung für die Ernährung der Kinder zu übernehmen, um so eine Fehlernährung zu vermeiden. Die Entwicklung eines nachhaltig gesunden Ernährungsverhaltens bei den Kindern unterstützen wir zum einen durch die (Vor-) Auswahl der angebotenen Lebensmittel und Speisen und zum anderen durch unseren pädagogischen Ansatz.

Die Reifung des Ernährungsverhaltens der Kinder ist eingebettet in einen strukturierten Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus, der die Mahlzeitenstruktur im Kindergarten bestimmt. Ein täglicher Rhythmus hat eine heilende Wirkung und hilft Kräfte aufzubauen. Alle Kinder lieben und brauchen die Wiederholung.

Unsere Überzeugung, dass Lernen und Bildung aus dem Kind heraus von selbst erfolgen im Sinne einer Selbsterziehung durch Vorbild und Nachahmung, führt dazu, dass die Kinder in die Zubereitung der Frühstücksspeisen, sowie in hauswirtschaftliche Grundtätigkeiten wie Tisch decken und abräumen, Teig kneten etc. einbezogen werden. Bei uns werden die Mahlzeiten gemeinsam am großen Tisch eingenommen. Dieser ist immer in der Mitte mit Blumen oder anderen Schätzen geschmückt.

Das Essen ist eines der größten sozialen Übungsfelder. Wo kann besser gelernt werden, auf andere Rücksicht zu nehmen und sich selbst zurückzustellen? Feste Spielregeln und Tischsitten sind weitere hilfreiche Elemente und fördern die Wertschätzung und Achtung der Schöpfung, die wir u.a. in täglichen Tischsprüchen vor und nach der Mahlzeit zum Ausdruck bringen.

Freitags backen wir beispielsweise Brötchen. Solche Tätigkeiten bringen den Kindern viele sinnliche Erfahrungen. Die Düfte von Brot, von eingekochtem Obst, der Geschmack dieser Lebensmittel, der Anblick von leckerem Essen, die Geräusche die bei der Herstellung entstehen, die haptischen Erfahrungen, die Verse und Lieder, mit denen wir die Tätigkeiten begleiten tragen allesamt dazu bei, dass Ernährung zur Sinneserfahrung wird.

Der Reigen ist jahreszeitlich bezogen – so zeigt der Erntereigen die Tätigkeit vom Korn zum Brot. In Bewegung, Versen und Liedern ahmen die Kinder diesen Prozess nach. In den Freispielzeiten erleben die Kinder außerdem die Erwachsenen bei verschiedensten Tätigkeiten, die mit der Jahreszeit und in Verbindung zu dem Thema Essen stehen. Die Arbeitsplätze der Erwachsenen sind so eingerichtet, dass die Kinder mittun können. Hier sind Beispiele: Schneiden von Obst und Gemüse; Kochen von Marmelade; Pressen von Saft; Aussaat, Pflege und Ernte; Schneiden, Kochen; Mandeln reiben, Nüsse knacken; Backen von Brötchen, Plätzchen und -kuchen.

Einen besonderen Stellenwert haben in Bezug auf das Thema Ernährung auch die Jahresfeste. Eine genaue Beschreibung dazu findet sich unter 3.6. Speisenauswahl an besonderen Festtagen.

### 3. Praktische Umsetzung

#### 3.1. Lebensmittelauswahl / Bezugsquellen

Im Waldorfkindergarten Landau wird eine ovo-lacto-vegetabile Vollwertkost angeboten, d.h. Eier sowie Milch- und Milchprodukte werden als tierische Lebensmittel in der Ernährung eingesetzt.

Für die Mahlzeiten werden ausschließlich Lebensmittel aus ökologischem Anbau verwendet. Die Auswahl erfolgt möglichst nach regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit. Derzeit werden Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Getreideprodukte, Würz- und Süßmittel, Marmeladen und Öle im Biosupermarkt bezogen.

Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn und Naturreis werden bevorzugt verwendet. Auszugsmehlprodukte und Stärke werden weitestgehend vermieden.

Obst und Gemüse werden möglichst frisch und jahreszeitlich reif, Konserven und Tiefkühlprodukte nur in Ausnahmefällen (z.T. in den Wintermonaten) verwendet. Ergänzt werden Obst und Gemüse durch Kartoffeln und Hülsenfrüchte außer Soja (-produkte).

Frische pasteurisierte Milch und Milchprodukte werden in der Vollfettstufe und ohne Zusätze verwendet.

Fette und Öle: Zum Braten kommt ein „Bratöl“ (Sonnenblumenöl, mit hohem Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren) zum Einsatz, für Salatsoßen wird ein natives, kaltgepresstes Olivenöl benutzt. Ölsaaten wie Sesam, Sonnenblumenkerne werden z.B. als Zutat im Brot angeboten. Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse) werden u.a. im Rahmen der Zwischenmahlzeiten angeboten.

Zum (sparsamen) Süßen wird frisches Obst, Honig oder Rohrohrzucker eingesetzt. Süßstoffe und künstliche Aromen werden nicht verwendet.

Meersalz (nicht jodiert) wird sparsam verwendet.

Als Getränke sind Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees vorgesehen.

Fleisch bieten wir in unserem Kindergarten nicht an. Die Zufuhr der potentiell kritischen Nährstoffe einer vegetarischen Ernährungsweise (Protein, Calcium, Vitamin B12, Eisen, Jod, Zink, omega-3-Fettsäuren) versuchen wir, durch den bewussten Einsatz und die Kombination folgender Lebensmittel zu gewährleisten: Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide und -getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Hafer, Hirse, Buchweizen, Gemüse (z.B. Spinat, Broccoli, Kohlrabi), Trockenobst, Nüsse und Samen, sowie hochwertige Öle.

### 3.2 „Getreide im Wochenrhythmus“

Die anthroposophische „Getreidelehre“ gibt die Verwendung der Getreidesorten im Wochenrhythmus vor. Daran orientiert werden die Mahlzeiten im Waldorfindergarten Landau gestaltet: montags gibt es ein Reisgericht als Mittagessen; mittwochs gibt es als Mittagessen ein Hirse-Gericht; donnerstags gibt es zum Frühstück ein Brot mit Roggenanteil.

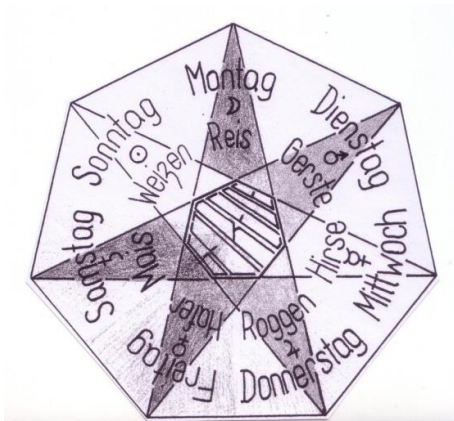


Abb 1.: Getreideauswahl im Wochenrhythmus; Quelle: Graf E: Bewusst ernähren im Rhythmus der Wochentage, Band 2, 1. Auflage 1989

### 3.3 Speisenauswahl zum Frühstück

- Montag: Müsli aus Haferflocken, Rosinen, Vollmilch, Joghurt, Obst und Nüssen
- Dienstag: Rucksackverpflegung (Elfen und Zwerge); Wichtel: Dinkel- und Maiswaffeln, Butter, Obst
- Mittwoch: Knäckebrot mit Sesam, Obst, Frischkäse
- Donnerstag: Vollkornbrot mit Saaten (Sorte wechselnd), Gemüserohkost, Butter
- Freitag: Brötchen (Dinkel / Weizenvollkornmehl sowie Type 1050), Butter, Marmelade

### 3.4 Speisenauswahl zum Mittagessen

Im Waldorfindergarten Landau wird für die Mittagsmahlzeit ein optimierter 4-Wochen-Speiseplan genutzt, in dem sich die Gerichte jeweils ernährungsphysiologisch optimal ergänzen. Die Mittagsmahlzeit besteht aus zwei Komponenten, Vorspeise und Hauptgericht oder Hauptgericht und Nachspeise. Als Vorspeise wird Gemüse in Form eines Salates oder einer Suppe angeboten, die Nachspeise enthält immer Obst. Es werden maximal zwei süße Hauptspeisen und max. 6-8-mal ein Dessert in vier Wochen angeboten, davon wird max. die Hälfte der Desserts zusätzlich gesüßt. Es wiederholt sich wöchentlich die Auswahl der Hauptkomponente beim Hauptgericht: montags Reis; dienstags Nudeln; mittwochs Hirse; donnerstags und freitags Kartoffeln oder Mehlspeise. Änderungen vorbehalten.

### **3.5 Speisenauswahl zur Vesper am Nachmittag**

Die Vesper am Nachmittag besteht aus Obst und/oder Rohkost und wird je nach Wochentag bzw. Frühstücksangebot durch Brot, Brötchen, Knäckebrot oder Dinkel-/Maiswaffeln, Nüsse, sowie Butter ergänzt.

### **3.6 Speisenauswahl an besonderen Festtagen**

Einen besonderen Stellenwert erhält der Geburtstag eines jeden Kindes. Das Speisenangebot an einem Geburtstag wird derzeit gruppenspezifisch gestaltet und sollte rechtzeitig mit den Erzieherinnen abgesprochen werden.

An den Festtagen im Jahresrhythmus wird auch auf der Mahlzeitebene der besondere Charakter des Festtages unterstrichen: Zu Fasching bringt „der Kasper“ Apfelschorle und es gibt selbstgemachte „Fasnachtsküchle“. Für das Osterfest wird zusammen mit den Kindern ein Osterbrot gebacken. Zum Sommerfest bereiten die Eltern eigenverantwortlich ein Buffet für alle Familien vor. Bei der Verabschiedung der „Erdenkinder“ gibt es eine süße Überraschung. Am Erntedankfest bringen die Kinder einige Tage vorher mit saisonalem Obst und Gemüse gefüllte, hübsch verzierte Erntedankkörbchen mit. Am Festtag wird dann eifrig Gemüse geschnippelt und eine Erntesuppe aus den mitgebrachten Zutaten zubereitet und durch ein gebackenes Brot und Obstsalat ergänzt. Am Laternenfest werden Martinswecken miteinander geteilt. Der Nikolaus bringt in seinen Säckchen Wegzehrung bis Weihnachten - gebackene Lebkuchen, Äpfel, Nüsse. Und während der Weihnachtsfeier mit Krippenspiel werden die selbstgebackenen Kekse verkostet. Zum Abschluss des Kindergartenjahres werden Würstchen gegrillt und Kartoffelsalat dazu gereicht.

### **3.7 Trinken**

Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist für die geistige Leistungsfähigkeit und körperliche Entwicklung der Kinder notwendig. Da unser Speisenangebot einen hohen Gehalt an Ballaststoffen aufweist, kommt dem Trinken eine noch größere Bedeutung zu. Ballaststoffe binden Wasser, quellen im Darm und entfalten auf diese Weise ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Daher stehen in allen Gruppen zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch Getränke zur Verfügung, an denen sich die Kinder selbständig und jüngere Kinder mit Hilfestellung bedienen können.

### **3.9 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten**

Unverträglichkeiten werden im Aufnahmegespräch erfasst, ein ärztliches Attest ist dabei erforderlich. Wir versuchen, im Rahmen unserer Möglichkeiten, die speziellen Anforderungen in der Speisenzubereitung zu berücksichtigen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir dem nicht immer gerecht werden können und eine Versorgung von zu Hause erfolgen muss.



## LITERATUR

- Rösch R., Fellmeth S.: „Das beste Essen für Kleinkinder - Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen“. Aid Medienshop, 4. Auflage, 2016.
- BMEL, im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. entwickelt: „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.
- Von Koerber K., Leitzmann C.: „Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“. 3. Auflage, Haug Verlag 2012.
- Leitzmann C., Keller M.: „Vegetarische Ernährung“. Ulmer UTB 2013.
- Graf E.: „Bewusst ernähren im Rhythmus der Wochentage“, Band 2, 1. Auflage 1989.
- Kollath W.: „Die Ordnung unserer Nahrung“. Haug Verlag, 17. Auflage 2005.
- Kühne P.: „Ernährung Sprechstunde“, Urachhaus 1993.
- Kühne P.: „Was ernährt unsere Kinder?“, Verein für anthroposophisches Heilwissen 1999.

**Anhang:** Beispielspeiseplan

## Beispielspeiseplan

<b>Woche 1:</b>
Naturreispuffer mit Pfannengemüse und Kräuterquarkdip
Nudeln mit Tomatensoße oder Mais-Spinatsoße, Obst
Hirsebrei mit Apfelmus oder Hirseauflauf mit Kirschen und Vanillecreme; Gemüsesuppe
Kartoffelsalat mit Fischstäbchen
Linsen-Gemüse-Auflauf, Salat
<b>Woche 2:</b>
Naturreis mit Gemüse und Tomatensoße; Milchmixgetränk mit Obst
Eiernudeln; Salat oder Rührei mit Spinat und Kartoffeln
Hirsefrikadellen mit Erbsen-Möhrengemüse und Dip
Kartoffelpizza oder Kartoffelgratin; Salat
Rote Linsensuppe; Schokocreme mit Banane
<b>Woche 3:</b>
Reisbrei mit Apfelmus; Gemüsesuppe
Gemüselasagne; Salat
Hirsegericht
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark oder Kartoffelbrei mit Erbsen-Möhren-Gemüse; Obst
Kichererbsen-Gemüse-Pfanne mit Vollkornsesambaguette
<b>Woche 4:</b>
Naturreis mit Karottengemüse und Dip
Eierpfannkuchen mit Buchweizenmehl und Spinatfüllung oder Gemüse-Omelette mit Buchweizenmehl; Salat
Hirsefrikadellen mit Ofengemüse und Dip; Obst
Kartoffel-Gemüse-Gratin; Salat
Linsengemüse mit Spätzle oder Linsenbolognese mit Nudeln; Quarkspeise mit Obst