

## Information zur Verpflegung in den Kitas des KINDERSCHUTZ MÜNCHEN

### Basis:

Wir möchten mit unserer Verpflegung die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Kinder unserer Einrichtungen sowie eine zukunftsfähige Landwirtschaft fördern. Deshalb sind uns folgende Grundsätze wichtig:

- Verwendung saisonaler, regionaler Lebensmittel aus ökologischem Landbau
- Zubereitung vollwertiger, kindgerechter, gesundheitsförderlicher Speisen (in Anlehnung an die Gießener Formel für vollwertige Ernährung, UBG e.V.): reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel, sparsam Fette, Öle, wenig Süßes, selten Frittiertes
- Wenn Verwendung von Salz, dann mit Jodanteil
- Zubereitung von Lebensmitteln, die so wenig wie möglich verarbeitet sind
- Verzicht auf Produkte mit Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen und/oder Geschmacksverstärkern
- Als tägliche Getränke Leitungswasser und ungesüßte Früchte- und milde Kräuter-Tees
- Für die gesundheitsförderliche Verpflegung eines Kindes sind die Einrichtung und das Elternhaus gleichermaßen verantwortlich

Wir bitten um Nachsicht, dass wir Sonderernährungsformen – so z.B. vegan, halal und koscher- in der Gemeinschaftsverpflegung nicht anbieten können.

### Mittagsverpflegung

- Täglich Getreide, Getreideprodukte ( vorwiegend Vollkorn) oder Kartoffeln
- Täglich Gemüse, davon mind. 2x die Woche Rohkost oder Salat
- Mind. 2x die Woche Milch oder Milchprodukte (ungesüßte naturbelassene Vollmilch und Vollmilchprodukte)
- Mind. 2x die Woche Hülsenfrüchte
- Alle zwei Wochen ein Fleischgericht
- Alle zwei Wochen ein Fischgericht
- Verwendung hochwertiger und gesunder Öle: natives kaltgepresstes Öl für kalte Speisen und Bratöl für Gebratenes → Standardöle: Rapsöl, Olivenöl, Bratöl.

### Frühstück und Brotzeit

- Ernährungsphysiologisch ergänzend zur Mittagsverpflegung
- Täglich mind. einmal Gemüse und Obst als Rohkost
- Täglich Getreide(-produkte) in Vollkorn-Variante (z.B. Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli)
- Täglich naturbelassene, ungesüßte Milch- und Milchprodukte

- Mind. 2x die Woche Nüsse und Ölsamen (kindgerecht dargeboten)
- Mind. 2x die Woche Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Sultaninen, Aprikosen)
- Max. 1x wöchentlich Weißmehlprodukte
- Auf Wurstware wird verzichtet

Unsere Lebensmittelstandards sind in enger Zusammenarbeit mit Bio für Kinder (<https://www.tollwood.de/bio-fuer-kinder/>) erarbeitet worden und entsprechend dieser bilden wir unsere KöchInnen und Hauswirtschaftskräfte regelmäßig fort.