



Kita-Stadt Elternrat Osnabrück

Zielgruppe Eltern und Erziehungsberechtigten

Gute und Gesunde Ernährung in der Kita

Eine gute und gesunde Ernährung ist der Grundstein für Wohlbefinden und Lebensqualität, insbesondere in der frühen Kindheit. Doch was bedeutet das konkret für die Verpflegung in Kindertagesstätten? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat hierzu einen Qualitätsstandard entwickelt, der eine fundierte Orientierung bietet.

[Mehr erfahren](#)

Infos für Eltern und Erziehungsberechtigte

Als Eltern oder Erziehungsberechtigte möchten wir Ihnen hilfreiche Informationen und Inspirationen zu verschiedenen Themen rund um die Ernährung Ihrer Kinder zur Verfügung stellen.

Ernährungsbildung in der Familie

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet wertvolle Informationen, wie Sie den Rahmen um das Essen zu Hause gestalten können und wie Ihr Kind aktiv daran teilhaben kann.

[Flyer Ernährungsbildung in der Familie](#)

Frühstücks- und Snackideen

Benötigen Sie Ideen, was Sie Ihrem Kind zum Frühstück oder Snack mitgeben können? Die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung und die DGE bieten hilfreiche Tipps und Inspirationen.

[Flyer Auf die Brotdose, fertig, los!](#)

[Flyer Naschen & Knabbern](#)

[Flyer Frühstück für starke Zähne](#)

Aufklärung und Sensibilisierung

Es ist wichtig, Kinder frühzeitig für gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Der Gesundheitsdienst für Stadt und Landkreis Osnabrück stellt hierzu aufklärende Materialien zur Verfügung.

[Flyer Quetschies](#)

[Flyer Trinkflaschenalarm](#)

[Flyer Wasser](#)

Zuschuss zum Mittagessen

Wussten Sie schon, dass Sie über die Anträge auf Leistungen für Bildung und Teilhabe einen Zuschuss zum Mittagessen in Kita, Schule und Hort bekommen können?

[Bildung und Teilhabe - Jobcenter Osnabrück](#)

Lebensmittelunverträglichkeiten

Ist Ihr Kind von einer Lebensmittelunverträglichkeit betroffen und benötigt eigenes Mittagessen in der Kita? Die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung bietet hierzu wertvolle Informationen.

[Flyer Formulierungshilfe Mitbringen einer Mittagsverpflegung](#)

MultiKulti in der Brotdose!

Wie vielfältig ist das Angebot in den Brot-/Snackdosen eurer Kinder? **Habt ihr weitere Ideen dazu**, die ihr mit uns und anderen Eltern teilen möchtet, dann schickt uns gerne ein Foto mit entsprechender Beschreibung. Wir freuen uns!



(Quelle, aufgerufen 05.09.2024:

<https://www.ble-medien-service.de/die-ernaehrungspyramide-5779.html>)

Zielgruppe: Kindertageseinrichtungen

DGE-Qualitätsstandard für Kindertagesstätten

Der 2020 überarbeitete Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) erstellt wurde, bietet Kindertagesstätten eine fundierte Orientierung, basierend auf den neuesten Erkenntnissen zur Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit.

FIT KID-Zertifizierung für Kindertagesstätten

FIT KID ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), das sich auf die gesunde Ernährung von Kindern in Kitas, Schulen und ähnlichen Einrichtungen konzentriert. Ziel des Projekts ist es, die Verpflegung in diesen Institutionen ausgewogen und gesund zu gestalten. Dazu stellt FIT KID Speisepläne, Rezepte und Informationen für Fachkräfte zur Verfügung, um eine kindgerechte Ernährung zu fördern.

Aktuell ist bereits eine KiTa in Osnabrück zertifiziert.

Schritte zur FIT KID-Zertifizierung:

- **Qualitätsstandard überprüfen:** Nutzen Sie eine Checkliste, um vier Wochen lang zu prüfen, ob Ihre KiTa den DGE-Qualitätsstandard erfüllt.
- **Teilnahme am Audit:** Absolvieren Sie ein Audit, um die Zertifizierung zu erhalten.
- **Re-Audits:** Regelmäßige Re-Audits gewährleisten die kontinuierliche Qualitätssicherung.
- **Premium-Zertifikat:** Dieses erhalten Sie, wenn die Speisepläne für die Mittagsverpflegung nach den DGE-Vorgaben hinsichtlich Nährstoffe optimiert werden.

Weitere Informationen zur FIT KID-Zertifizierung finden Sie [hier](#).

Den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas können Sie [hier herunterladen](#).

Auf der FIT KID-Website gibt es Beispiel-Wochenspeisepläne, die als Orientierung für eine gesunde und ausgewogene Verpflegung von Kindern dienen. Diese Pläne berücksichtigen die Bedürfnisse von Kindern und setzen auf eine Vielfalt an Nahrungsmitteln, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

Hier der Link zu den Speiseplänen: [FIT KID Speisepläne](#).

Nützliche Links zur Kita-Ernährung

Hier finden Sie hilfreiche Ressourcen und Anlaufstellen rund um das Thema Ernährung in Kindertagesstätten:

1. **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**

Das BZfE bietet praxisnahes Wissen und umfassende Informationen zur

Ernährung in KiTas und der Kindertagespflege.

[Mehr erfahren](#)

2. **Volkshochschule (VHS)**

Die VHS bietet Weiterbildungskurse rund um das Thema Kinderernährung an, die sich an Erzieher*innen und interessierte Eltern richten.

[VHS Osnabrücker Land](#) | [VHS Osnabrück](#)

3. **Katholische Familienbildungsstätte Osnabrück**

Die Familienbildungsstätte bietet den Einstiegskurs "Ich kann kochen!", in dem Teilnehmerinnen zu Genussbotschafterinnen ausgebildet werden.

[Kursdetails anzeigen](#)

4. **Verbraucherzentrale Niedersachsen**

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen stellt wichtige Informationen zur Ernährung in Kitas bereit und bietet Fortbildungsangebote.

- **Ansprechpartnerin in Osnabrück:** Annette Liebner
- **Veranstaltungshinweise/Seminare:** Aktuelle Angebote für KiTas

[Mehr erfahren](#)

5. **KiTa-Speiseplan in Bildern**

Don Bosco bietet eine kindgerechte Darstellung von Speiseplänen, die in Kitas verwendet werden können, um den täglichen Speiseplan anschaulich zu machen.

[Speiseplan in Bildern](#)

6. **Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Niedersachsen**

Diese Institution unterstützt Kitas und Schulen mit Online-Veranstaltungen und Informationen zur gesunden Verpflegung.

[Zur Vernetzungsstelle](#)