



Frisch und lecker

Die Ernährung in der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V.



RUDOLF-BALLIN-STIFTUNG e.V.
Gemeinsam unterwegs ins Leben

Alles auf einen Blick

Ein paar Worte vorweg	3
Organisatorische Rahmenbedingungen	4
Gestaltung des Verpflegungsangebotes in den Kindertagesstätten	5
Frühstück	6
Zwischenmahlzeiten	6
Mittagessen	8
Krippenkinder beim Mittagessen	10
Getränkeversorgung	11
Süßes	11
Besondere Verpflegungssituationen	12
Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten	12
Kulturell-religiöse Hintergründe	12
Feste, Feierlichkeiten und Ausflüge	13
Richtwerte für altersgemäße Lebensmittelverzehrungen	14
Meine Ernährungspyramide	15
Prüfliste Speiseplan	16
Sonstige Rahmenbedingungen	17
Personelle Qualifikationen	17
Hygienevorschriften	17
Die Top 3: Lieblingsrezepte der Kinder	18

Ein paar Worte vorweg

Die Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. ist ein freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Hamburg. In den zzt. 13 Einrichtungen der Stiftung werden ca. 1700 Kinder im Alter von 0 – 14 Jahren mit unterschiedlichen Stundenzahlen betreut; oftmals über viele Jahre. Die Betreuungszeit der Kinder liegt täglich zwischen 4 und 12 Stunden.

Fast alle Kinder nehmen täglich an der Mittagsverpflegung teil. Neben dem Mittagessen und den Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag wird in allen Kitas auch ein Frühstück angeboten.

Hieraus ergibt sich ein großer Aufgaben- und Verantwortungsbereich für die Kita-Einrichtungen, denn gerade im Kindesalter ist eine ausgewogene Ernährung wesentliche Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Mit unserem Verpflegungsangebot bestimmen wir den Ernährungs- und Gesundheitszustand der Kinder maßgeblich mit und prägen deren Essgewohnheiten.

Aus diesem Grund hat in den Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. gesunde Ernährung einen hohen Stellenwert.

„Das tägliche Speisenangebot wird in unseren eigenen Küchen vor Ort frisch zubereitet“

Mit unserem ganzheitlichen Ansatz – **ausgewogene Ernährung**, kombiniert mit **viel Bewegung** und **Angeboten zur Ernährungserziehung** – vermitteln wir den Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Vielfältig, kindgerecht und lecker präsentieren wir unser Speisenangebot. Einheitliche, für alle Kindertagesstätten der Stiftung verbindliche Qualitätsstandards garantieren eine frische und ausgewogene Ernährung für die Kinder.



Organisatorische Rahmenbedingungen

Neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung ist es für uns von zentraler Bedeutung, die Essenssituation beim Frühstück und Mittagessen so zu gestalten, dass die Kinder ihre Mahlzeiten in einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre genießen können.

Je nach Kindertagesstätte wird entweder in einem gesonderten Speiseraum, dem sogenannten Kinderrestaurant, oder, wenn dies aufgrund der Gegebenheiten nicht möglich ist, im Gruppenraum gegessen. Helle Räumlichkeiten, eine angemessene Beleuchtung, altersgerechte Möblierung und ein freundliches Ambiente mit Bildern und einem schön gedeckten Tisch sorgen für eine einladende Stimmung.

Während des Essens wird den Kindern Raum und Zeit gegeben, miteinander zu reden und zu lachen, Informationen auszutauschen sowie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu erlernen. Sie lernen sich selbst das Essen aufzufüllen, gießen sich die Getränke ein und helfen beim Abräumen und Säubern der Tische.

„Das Essen bereitet den Kindern Spaß und Freude“

Feste Essenszeiträume geben einem Tag Struktur und sind deshalb besonders wichtig für Kinder. Die Gestaltung dieser Essenszeiträume für das Frühstück, die Zwischenmahlzeiten und das Mittagessen wird von jeder Kindertagesstätte individuell festgelegt.

Bei allen Mahlzeiten werden die Kinder von unseren pädagogischen Fachkräften begleitet. Sie sind es, die den Kindern positive Verhaltensweisen während der Essenssituation vorleben, Verhaltens- und Kommunikationsregeln vermitteln sowie unbekannte Speisen erklären. Je nach zur Verfügung stehender Zeit nehmen auch die Mitarbeiterinnen der betrieblichen Hauswirtschaft an den Mahlzeiten teil.

Gestaltung des Verpflegungsangebotes in den Kindertagesstätten

Das Verpflegungsangebot in den Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. gestaltet sich im Laufe eines Tages wie folgt:



Drei Aspekte liegen unserer Speiseplanung zu Grunde:¹

✓ **reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke**

✓ **mäßig tierische Lebensmittel**

✓ **sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßes**

Wir sorgen somit für eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und gewährleisten eine frische und ausgewogene Ernährung für die Kinder.

¹ Nach den Empfehlungen des Forschungsinstitutes für Kinderernährung.



Frühstück

Kinder sollen fit, munter und konzentriert in den Tag starten können. Hierfür ist ein morgendlicher Energieschub durch das Frühstück von großer Bedeutung.

In allen Kitas der Stiftung haben die Kinder die Möglichkeit, täglich zu frühstücken.

Inhaltlich gestaltet sich das Frühstück im Laufe einer Woche sehr abwechslungsreich; im Einzelnen bedeutet dies:

- verschiedene Backwaren mit einem hohen Anteil an Roggenmehl
- fettarmer Aufschnitt und Käse
- pflanzliche Brotaufstriche
- gekochte Eier / Rühreier / gefüllte Eier
- Müsli
- Marmelade und Honig
- Quark und Joghurt
- frisches Obst und Gemüse
- täglich Frischmilch
- ungesüßter Früchte- und Kräutertee
- Mineralwasser

✓ **Süße Frühstückszerealien wie Smacks, Pops, Cornflakes etc. werden maximal 1x pro Woche angeboten**

✓ **Kakao wird maximal 1x pro Woche zubereitet**

✓ **Nuss-Nougat-Cremes werden maximal 1x pro Monat angeboten**

Zwischenmahlzeiten

Kleine Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag sorgen für weitere kleine Energieschübe und liefern den Kindern Vitamine und Mineralstoffe.

Am Vormittag beschränkt sich die Zwischenmahlzeit in der Regel auf frisches Obst und Gemüse. Täglich im Angebot sind Äpfel, Birnen und Bananen. Je nach Saison kommen weitere Sorten wie Weintrauben, Nektarinen, Pfirsiche, Erdbeeren, Mandarinen und Orangen dazu.

Am Nachmittag variiert das Angebot je nach Umfang des Mittagessens, zum Beispiel:

- Knabbergemüse mit Dip
- frisches Obst
- frischer Kuchen
- Salzcracker
- Kekse
- frische Waffeln
- Laugengebäck
- belegte Brote
- Zwieback
- Knäckebrot



Mittagessen

Das Mittagessen in den Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. wird in unseren eigenen Küchen vor Ort frisch und vielfältig zubereitet. Es leistet einen erheblichen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs und wird von uns auf der Basis ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen geplant und zubereitet.

Für die Speiseplangestaltung gilt:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

- ✓ **2 vegetarische Gerichte (ohne Fisch und Fleisch)**
- ✓ **1 – 2 Fleischgerichte**
- ✓ **1 Fischgericht**
- ✓ **1 Eintopf / Suppe**

Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelpüree oder Kartoffeln als Einlage in Suppen bieten wir mindestens 2x pro Woche an. An den anderen Tagen werden als sättigende Beilage Reis oder Nudeln in verschiedensten Arten gereicht; diese dann auch regelmäßig als Vollkornvariante. Gekochtes Gemüse, frische Salate sowie Rohkost stehen zur Mittagsmahlzeit mindestens 4x pro Woche auf dem Speiseplan. Mindestens 3x pro Woche werden abwechslungsreiche Nachspeisen angeboten.

Viele Lieblingsessen der Kinder finden sich regelmäßig auf dem Speiseplan wieder. Von Zeit zu Zeit werden den Kindern aber auch neue, unbekanntere Speisen wie zum Beispiel Gerichte aus anderen Ländern präsentiert.

Essenswünsche der Kinder nehmen wir ernst und berücksichtigen sie bei der Speiseplangestaltung.

Für die Zubereitung der Speisen gilt:

Unsere vielfältigen und leckeren Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichte, Eintöpfe, Suppen, Aufläufe, Eierspeisen, Saucen, Salatdressings und Nachspeisen werden in den hauseigenen Küchen selbst zubereitet.

Gemüse wird je nach Jahreszeit frisch oder tiefgefroren verarbeitet, Salate kommen frisch auf den Teller. Kartoffeln werden größtenteils selbst geschält.

Frische Kräuter werden zum Würzen eingesetzt. Salz wird sparsam dosiert. Produkte mit Geschmacksverstärkern finden bei uns keine Verwendung.

Unser Motto ist:

„So natürlich wie möglich“

Grundsätzlich stellen wir unsere Speisen fettarm her, was u. a. bedeutet, dass zum Kochen ausschließlich auf Milch mit einem Fettgehalt von 1,5 % zurückgegriffen, Sahne sparsam eingesetzt und mageres Fleisch verwendet wird. Generell werden die Speisen so zeitnah wie möglich zur Ausgabe des Mittagessens hergestellt.

Morgens angelieferte frische Ware wird in der Regel noch am selben Tag verarbeitet.

Zwei Beispielspeisepläne verdeutlichen unser abwechslungsreiches Speisenangebot:

Speiseplan	1. Woche
Montag	Penne rigate (Röhrchennudeln) mit Tomatensauce, Parmesankäse, frischer Salat und Birnenquarkspeise
Dienstag	Gedünstetes Seelachsfilet mit Gemüsestreifen, Reis, Dillsauce, Tomatensalat und Schichtpudding
Mittwoch	Rindfleischfrikadelle, Kartoffelpüree, Gemüse und frisches Obst
Donnerstag	Überbackenes Gemüse mit Pellkartoffeln, Quarkcreme und Milchreis mit Kirschen
Freitag	Frische Gemüsesuppe mit Hühnchen, Nudeln, Baguettebrot und Eis

Speiseplan	2. Woche
Montag	Putengeschnetzeltes mit Champignons, Reis, Erbsen und frischer Obstsalat
Dienstag	Gemüsebratling mit Grünkern, Kartoffelpüree, bunter Salat und Mangoquarkspeise
Mittwoch	Farfalle mit Käsesauce, Eisbergsalat und Kindertiramisu
Donnerstag	Gebratenes Lachsfilet mit Salzkartoffeln, Möhren-Apfel-Rohkost und Eis
Freitag	Tomatensuppe mit Reis, Roggenbrötchen und Kaiserschmarren mit Kompott

Guten Appetit / Prijatnogo appetita / Enjoy your meal / Afiyet olsun



Krippenkinder beim Mittagessen

Viele Kinder, die in unseren Kindertagesstätten am Mittagessen teilnehmen, sind unter 3 Jahre alt.

Die Kleinsten von ihnen werden nach Absprache mit den Eltern, in der Regel zwischen dem 4. und 6. Monat, an Breikost gewöhnt. Überwiegend kommen hier Gläschen zum Einsatz.

Zum Ende des ersten Lebensjahres beginnt, wiederum nach Absprache mit den Eltern, die Umstellung auf das reguläre Mittagessen des Kindergartens. Generell verträgt das Kind ab dieser Zeit fast alle Lebensmittel.

Bei Bedarf wird aber auch das Mittagessen für die älteren Krippenkinder altersgerecht abgewandelt. Speziell wenn kleine und harte Lebensmittel wie Johannisbeeren, Nüsse oder Sonnen- und Kürbiskerne auf dem Speiseplan stehen. Ebenso wird bei stark blähenden Komponenten, z. B. Hülsenfrüchte oder Kohl, auf andere Produkte ausgewichen.

In diesen Fällen stehen die pädagogischen Mitarbeiter in engem Kontakt mit den Mitarbeiterinnen der betrieblichen Hauswirtschaft.

Gemeinsam unterwegs ins Leben

Getränkeversorgung

Wasser ist der wichtigste Bestandteil der Nahrung. Flüssigkeitsmangels bei Kindern führt schnell zu einer Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Besonders an heißen Tagen oder nach sportlichen Aktivitäten erhöht sich der Wasserbedarf enorm.

„Getränke stehen den Kindern ganztägig ausreichend zur Verfügung“

- ✓ **Natürliche Mineralwässer mit und ohne Kohlensäure sind jederzeit vorrätig**
- ✓ **Weitere Getränke sind ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtsaftchorlen (Fruchtgehalt des Saftes 100%), die zu bestimmten Zeiten des Tages angeboten werden**

Unsere pädagogischen Fachkräfte achten darauf, dass die Kinder im Laufe eines Tages genügend Trinkpausen machen.

Süßes

Süßwaren sind rein ernährungsphysiologisch betrachtet überflüssig. Die meisten Kinder haben jedoch eine große Vorliebe für Süßes, so dass es wichtig ist, das richtige Maß hierfür zu finden und den Kindern zu ermöglichen, einen angemessenen Umgang hiermit zu üben.

Ernährungswissenschaftliche Empfehlungen besagen, dass 10 % der Gesamtenergiezufuhr, die ein Kind pro Tag aufnehmen soll, in Form von Süßwaren vertretbar sind.

„Das Angebot an Süßwaren halten wir in Grenzen“

Es gibt sparsam gesüßte Nachtische und am Nachmittag zur 2. Zwischenmahlzeit gelegentlich Kuchen, Kekse oder Zwieback.

Zu Festen und Feierlichkeiten wird ebenfalls Süßes gereicht.



Besondere Verpflegungssituationen

Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Lebensmittelunverträglichkeiten (z. B. Allergien, Intoleranzen oder ein Mangel an bestimmten körpereigenen Enzymen) zählen zu den ernährungsabhängigen Krankheiten.

Kinder, die davon betroffen sind, müssen ihre Ernährung darauf einstellen.

„Nach Absprache zwischen Eltern, Kita-Leitung und betrieblicher Hauswirtschaft wird für Kinder mit einer Lebensmittelunverträglichkeit im Rahmen der Möglichkeiten gesondert gekocht. Das Kochen solcher ‚Extrakost‘ ist in allen unseren Kindertagesstätten durchführbar“

Grundsätzlich bedeutet dies, dass Lebensmittelkomponenten, die nicht vertragen werden, gegen andere getauscht oder weggelassen werden. Das Mittagessen unterscheidet sich von dem „herkömmlichen“ Essen in der Optik nur geringfügig.

In einem **Informationsblatt** wird festgehalten:

- Name des Kindes
- Uhrzeit des Mittagessens
- Gruppe des Kindes
- Lebensmittel, die zu meiden sind

Während der täglichen Mahlzeiten achten unsere pädagogischen Fachkräfte genau wie unsere Mitarbeiterinnen der betrieblichen Hauswirtschaft darauf, dass diese Vereinbarungen eingehalten werden.

Bei Kindern, die an der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus erkrankt sind, muss auf die Kohlenhydrataufnahme geachtet werden. Die heutige Diabetes-Ernährung unterscheidet sich kaum von der eines Gesunden. Grundsätzlich müssen die vom Arzt vorgegebenen Kohlenhydratmengen zu den einzelnen Mahlzeiten eingehalten werden.

In den Kitas der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. ist die Versorgung von Kindern, die von dieser Stoffwechselkrankheit betroffenen sind, gewährleistet.

Kulturell-religiöse Hintergründe

In den Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. werden Kinder aus vielen verschiedenen Ländern betreut.

Grundsätzlich berücksichtigen wir bei der Speisenzubereitung den Wunsch der Eltern, ihren Kindern aus kulturell-religiösen Gründen bestimmte Lebensmittel nicht anzubieten.

Ein Speisegesetz aus dem islamischen Kulturkreis, kein Schweinefleisch und keine daraus hergestellten Produkte zu verzehren, berücksichtigen wir insofern, als wir diesen Kindern eine Geflügelfleischalternative anbieten.

Einige Kindertagesstätten haben sich dafür entschieden, gänzlich auf die Verwendung von Schweinefleisch zu verzichten.

Auch eine vegetarische Ernährung ohne Fisch und Fleisch ist für uns umsetzbar.

Feste, Feierlichkeiten und Ausflüge

Im Laufe eines Jahres finden in den Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. viele Feste und Veranstaltungen statt.

In der Regel werden ein Faschings-, Oster-, Sommer- und Weihnachtsfest mit den Kindern gefeiert. Je nach Kindertagesstätte kommt noch die eine oder andere Feierlichkeit dazu.

Die Mitarbeiterinnen der betrieblichen Hauswirtschaft lassen sich gerade an diesen Tagen etwas Besonderes für die Kinder einfallen.

„An ihrem Geburtstag bekommen alle Kinder einen hübsch verzierten Kuchen“

Bei anstehenden Ausflügen oder evtl. Übernachtungen in der Kindertagesstätte besprechen die pädagogischen Fachkräfte mit den Mitarbeiterinnen der betrieblichen Hauswirtschaft den Umfang des Verpflegungsangebotes.



Richtwerte für altersgemäße Lebensmittelverzehrmengen

Die angegebenen Werte dienen nur als Anhalt und müssen nicht jeden Tag genau eingehalten werden. Entscheidend ist das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zueinander. Auch ist von Bedeutung, dass der Energiebedarf, also die Menge an benötigten Lebensmitteln, von Kind zu Kind unterschiedlich ist. Ebenso schwankt der Energiebedarf von Tag zu Tag (unter Punkt 3 ist aufgeführt, wie viel dies für die entsprechende Altersgruppe in etwa ist).

Alter (Jahre)		1	2 – 3	4 – 6	7 – 9	10 – 12	13 – 14 m / w
Gesamtenergiezufuhr	kcal / Tag	950	1100	1450	1800	2150	2200 / 2700
Empfohlene Lebensmittel (> 90% der Gesamtenergiezufuhr)							
Reichlich							
Getränke ¹	ml / Tag	600	700	800	900	1000	1200 / 1300
Brot ² , Getreide	g / Tag	80	120	170	200	250	250 / 300
Kartoffeln ^{3, 4}	g / Tag	80	100	130	150	180	200 / 250
Gemüse	g / Tag	120	150	200	220	250	260 / 300
Obst ⁵	g / Tag	120	150	200	220	250	260 / 300
Mäßig							
Milch, -produkte ⁶	ml (g) / Tag	300	330	350	400	420	425 / 450
Fleisch, Wurst	g / Tag	30	35	40	50	60	65 / 75
Eier	St. / Woche	1 – 2	1 – 2	2	2	2 – 3	2 – 3 / 2 – 3
Fisch	g / Woche	50	70	100	150	180	200 / 200
Sparsam							
Öl, Margarine, Butter	g / Tag	15	20	25	30	35	35 / 40
Geduldete Lebensmittel (< 10% der Gesamtenergiezufuhr)							
Süßigkeiten, Kuchen, Marmelade etc. (siehe Liste)*	max. kcal / Tag	100	110	150	180	220	270

¹ Mineralwasser, Früchtetee, Saftschorle (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft).

² 100 g Brot (Vollkorn) entsprechen ca. 2 Scheiben.

³ Oder Nudeln, Reis u. a. Getreide.

⁴ 100 g Kartoffeln entsprechen 1 Kartoffel mittlerer Größe.

⁵ 100 g Apfel entsprechen einem ½ großen Apfel / 100 g Banane entsprechen einer ½ Banane.

⁶ 100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse.

*Mengen verschiedener Süßwaren und Snacks, die jeweils 100 kcal enthalten:

Lebensmittel	Menge	Gewicht in g	kcal
Eiscreme	1 Kugel	50	100
Obstkuchen	1/2 Stück	50	100
Marmelade	4 TL	40	100
Fruchtgummi		30	100
Butterkeks	5 Stück	25	100
Zucker	4 TL	25	100
Chips	12 Stück	18	100
Schokolade	3 Stück	20	100
Nuss-Nougat-Creme	2 TL	20	100

(Quelle: aid, DGE, FKE: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, modifizierte Darstellung, Bonn 2002)

Meine Ernährungspyramide



RUDOLF-BALLIN-STIFTUNG e.V.
Gemeinsam unterwegs ins Leben



Prüfliste Speiseplan

Die folgende Tabelle zeigt, wie häufig die einzelnen Menükomponenten in einem Zeitraum von 4 Wochen auf einem Speiseplan erscheinen sollen. Mit diesen für alle Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. verbindlichen Qualitätsstandards zum Mittagessen sorgen wir für eine frische und ausgewogene Ernährung, die den Kindern schmeckt.

Kriterium Nr.	Menükomponenten (4-Wochen-Rhythmus)	Häufigkeit auf dem Speiseplan
1	Kartoffeln ¹	mind. 8x
2	Fisch ²	4x
3	Davon verarbeitete Fischprodukte wie z. B. Paniertes	max. 2x
4	Fleisch ³	max. 8x
5	Davon verarbeitete Fleischprodukte wie z. B. Wurstwaren und Paniertes	max. 2x
6	Gegartete Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) bzw. frischer Salat oder Gemüsesticks	mind. 16x
7	Ei ⁴	max. 2x
8	Süßes Hauptgericht ⁵	max. 2x
9	Hülsenfrüchte ⁶	mind. 2x
10	Vegetarische Hauptgerichte	mind. 8x
11	Nachspeisen	mind. 12x
Kriterium Nr.	Speiseplangestaltung	
12	Keine Wiederholung einer Hauptkomponente innerhalb von 4 Wochen	
13	Fleisch- und Fischart sind auf dem Speiseplan benannt	
Kriterium Nr.	Warmhaltezeiten	Max. Dauer
14	Warmhaltezeit von Kartoffeln, Gemüse und kurz gebratenen Komponenten	45 Minuten
15	Warmhaltezeit übriger Komponenten	120 Minuten

¹ Kartoffeln: pur (z. B. Salz-, Pellkartoffeln), als Püree, im Eintopf etc.

² Fisch: Seelachs, Rotbarsch, Lachs, Kabeljau etc.

³ Fleisch: Schnitzel, Hähnchenkeule, Frikadelle, Hacksaucen, Gulasch etc.

⁴ Ei: Ei in Sauce, Rührei, Spiegelei etc.

⁵ Süßes Hauptgericht: Milchreis, Kaiserschmarren, Pfannkuchen etc.

⁶ Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen etc.

Sonstige Rahmenbedingungen

Personelle Qualifikationen

In unseren Küchen arbeiten zum einen Mitarbeiterinnen mit einschlägiger Berufsausbildung, zum anderen aber auch Mitarbeiterinnen, die nicht aus dem Bereich der Gemeinschaftsverpflegung kommen. Diese Mitarbeiterinnen werden von uns entsprechend qualifiziert und eingesetzt.

Übergreifend für die Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. steht den Kindertagesstätten jederzeit ein Ökotrophologe zu Fragen der Ernährung zur Verfügung.

Alle Mitarbeiterinnen nehmen regelmäßig an internen Schulungen zum Thema Kinderernährung teil.

Hygienevorschriften

Das Essen in Kindertagesstätten muss gesundheitlich unbedenklich sein.

Die Kitas sind per Gesetz dazu verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, die dies garantieren.

In allen Kindertagesstätten der Rudolf-Ballin-Stiftung e.V. besteht ein System zur Eigenkontrolle, das alle zurzeit gängigen Maßnahmen zur Herstellung hygienisch einwandfreier Speisen berücksichtigt. Die Warenannahme, Lagerung, Herstellung und Verteilung der Lebensmittel bzw. Speisen wird von uns regelmäßig kontrolliert und dokumentiert (HACCP).

Mindestens 1x jährlich erhalten unsere Mitarbeiterinnen eine Schulung zu aktuellen Hygienethemen.

Unsere Kindertagesstätten werden regelmäßig vom Amt für Verbraucherschutz besichtigt.



Die Top 3: Lieblingsrezepte der Kinder

Frische Gemüsebratlinge (mit Quarkdip und Pellkartoffeln)

Zutaten für 4 Personen: **Zubereitung:**

300 g Möhren
150 g Porree
150 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln
2 Eier
4 EL Haferflocken
Salz / Pfeffer
Öl

Das Gemüse waschen, schälen und grob raspeln bzw. schneiden. Die Eier und Haferflocken dazugeben, alles gut vermengen (durchkneten) und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Bratlinge darin von beiden Seiten goldbraun braten. (Bratlinge vor dem „In-die-Pfanne-Legen“ gut ausdrücken und nicht zu groß formen.)

Frische Fischfrikadelle (mit Kartoffelpüree)

Zutaten für 4 Personen:

**350 g frisches Fischfilet
(Seelachs, Lachs)**
100 g Möhren
100 g Porree
100 g Knollensellerie
1 Ei
2 EL Sahne
4 EL Paniermehl
TK-Kräutermix
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Öl

Zubereitung:

Den Fisch waschen, mit Zitronensaft säuern, im Kochtopf mit wenig Wasser garen und etwas abkühlen lassen. Das Gemüse waschen, schälen und in feine Würfel bzw. Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen, gut durchkneten und würzen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, aus der Fisch-Gemüse-Masse kleine Frikadellen formen und diese von beiden Seiten braten (nicht zu lange und nicht zu heiß, da der Fisch schon gar ist).

Kaiserschmarren (mit Apfelkompott)

Zutaten für 4 Personen: **Zubereitung:**

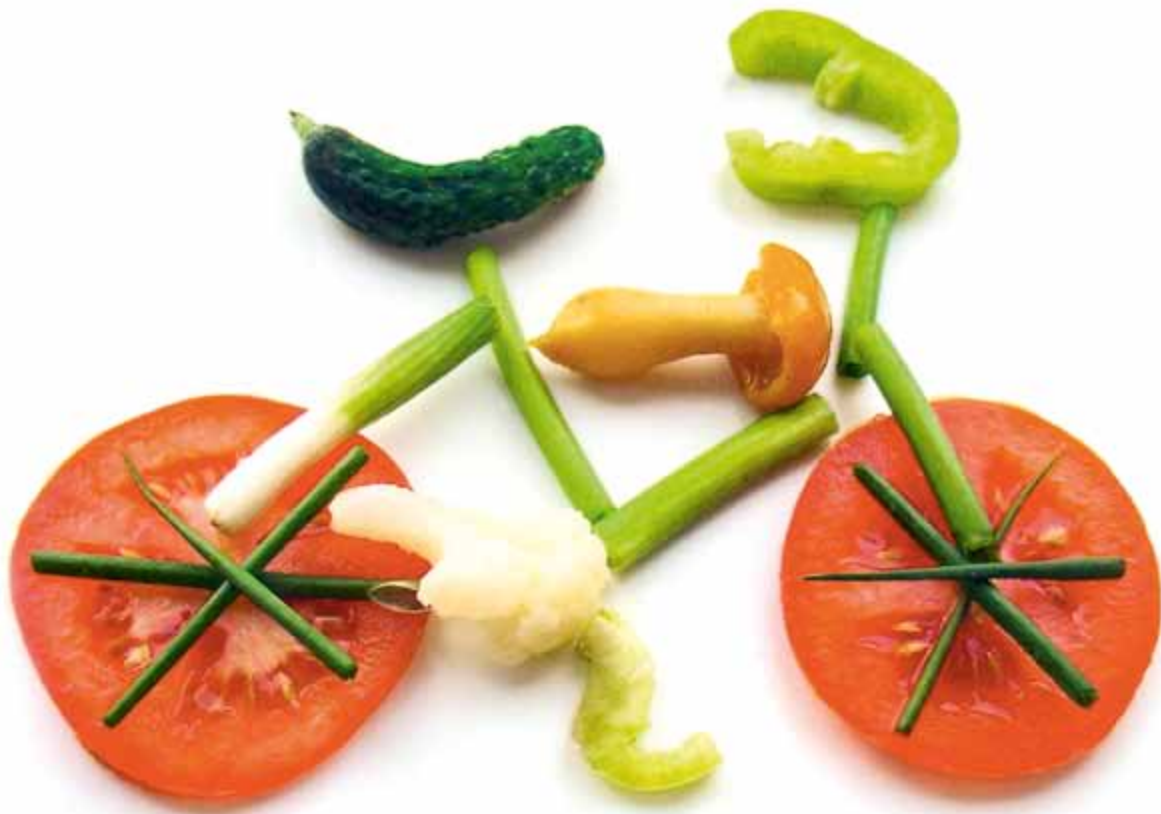
¼ l Milch
160 g Mehl
3 Eier
1 EL Zucker
60 g Butter
1 Prise Salz
(Rosinen nach Belieben)
Puderzucker zum Bestäuben

Die Eier trennen.

Milch, Mehl, Zucker, Salz und Eigelb mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben, nach Belieben Rosinen zufügen.

Die Hälfte der Butter (30 g) in der Pfanne zerlassen (nicht zu heiß), die Hälfte des Teiges dazugeben (ca. 2 cm dick) und anbräunen, wenden und die 2. Seite ebenfalls bräunen. Mit zwei Gabeln den Teig in kleine Stücke zerreißen und noch kurz weiterrösten. Die zweite Teighälfte genauso zubereiten. Vor dem Servieren den Kaiserschmarren mit Puderzucker bestäuben.





Gesunde und ausgewogene Ernährung:

- ✓ **vielfältig**
- ✓ **kindgerecht**
- ✓ **frisch und lecker**

Geschäftsstelle

Weidestraße 126 · 22083 Hamburg

Telefon 040 270702-0 · Fax 040 270702-55

E-Mail: Geschaeftsstelle@Rudolf-Ballin-Stiftung.de

[www. Rudolf-Ballin-Stiftung.de](http://www.Rudolf-Ballin-Stiftung.de)



RUDOLF-BALLIN-STIFTUNG e.V.
Gemeinsam unterwegs ins Leben