

Zu gesundem Essen erziehen

Gute und bewusste Ernährung ist wichtig für die körperliche und geistige Leistung sowie Entwicklung unserer Kinder und wirkt sich in späteren Jahren sogar gesundheitsfördernd aus. Indem früh das sensorische Gedächtnis geprägt wird, werden gesunde Ernährungsweisen nachhaltig verinnerlicht und gelebt.

Vielfalt, Geschmack, Geruch, Konsistenz und Aussehen sind dabei elementare Schlüsselwörter. Auch dass die Kleinen kindgerecht bei der Speisenzubereitung einbezogen werden und so die verschiedenen Zutaten kennenlernen, ist dabei wichtig.

Unsere Speisenplangestaltung lehnt sich an die Vorgaben der DGE. Dabei berücksichtigen wir die Verpflegung von Kindern mit diätetischen Anforderungen (z.B. Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten) sowie religiös bedingte Essgewohnheiten. Anmerkungen und Wünsche von Kindern und Eltern werden bei der Speiseplangestaltung ebenfalls berücksichtigt.

Über uns

Das Institut Lernen und Leben e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und Träger von bald 60 Krippen, Kitas, Horten, Mehrgenerationenhäusern und allgemeinbildenden Schulen in ganz Mecklenburg-Vorpommern – mit über 25 Jahren Praxiserfahrung. Rund 900, vorwiegend pädagogische Mitarbeiter sind hier beschäftigt, landesweit werden mehr als 6.500 Kinder betreut.

Das ILL legt bei seiner Arbeit nicht nur größten Wert auf anspruchsvolle pädagogische Konzepte und Angebote. Ebenso liegt ein Fokus auf der optimalen Essensversorgung der Kinder und der frühestmöglichen Erziehung zu gesundem Essverhalten.

Um bei der Mittagsversorgung das von der DGE empfohlene Cook & Chill-Verfahren anzubieten, hat das Institut Lernen und Leben e.V. rund 2,5 Millionen Euro in den Neubau eines zentralen Logistikzentrums investiert. Außerdem wurden je Einrichtung hochwertige Regenerieröfen angeschafft. Neu sind auch extra ausgestattete Kühlautos für die Versorgung der Einrichtungen unter Einhaltung der vorgeschriebenen Kühlketten.



INSTITUT
LERNEN & LEBEN E.V.
LOGISTIKZENTRUM

VOLLES PFUND GESUND!

ESSEN BEIM ILL



Logistikzentrum
Am Campus 16a | 18182 Rostock-Bentwisch

Träger: Institut Lernen und Leben e.V.
Hauptgeschäftsstelle | Am Campus 14 | 18182 Rostock-Bentwisch
Tel. 0381 25 28 99-0 | info@ill-ev.de
www.ill-ev.de



Volles Pfund gesund

In den Einrichtungen des Institutes Lernen und Leben e.V. wird seit 2011 die Ganztagsverpflegung angeboten. Diese beinhaltet Frühstück, Mittag, Vesper und Abendbrot. Getränke stehen unseren Kindern ganztägig zur Verfügung. Obst und Gemüse werden täglich zu jeder Frühstücks- und Vespermahlzeit angeboten.

Wir, das ILL-Team, wollen Ihren Kindern ein ausgewogenes, saisonales, regionales und vollwertiges Essen schmackhaft anbieten. Daher lehnen wir uns an DGE-Qualitätsstandards an und setzen die optimierte Mischkost optiMIX® in unserer Verpflegung um.

Die optimierte Mischkost, kurz optiMIX® genannt, ist ein wissenschaftlich fundiertes und praktisch formuliertes Konzept für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 1–18 Jahren. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) entwickelt, ist europaweit eine eingetragene Marke und wird stetig neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Die optimierte Mischkost geht von einem beispielhaften Speiseplan aus. Aus diesem wurden Orientierungswerte für altersgemäße Verzehrsmengen für Lebensmittelgruppen abgeleitet.



Drei Kernbotschaften lassen sich so zusammenfassen:

- **Reichlich:** Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)
- **Mäßig:** Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)
- **Sparsam:** fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel)

„Cook & Chill“ – lecker & nährstoffreich

Grundsätzlich ist die Mittagsverpflegung ein sehr wichtiger und wesentlicher Beitrag zur täglichen Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Hier empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Verpflegung mit dem Kühlkostsystem „Cook & Chill“, die beim Institut Lernen und Leben e.V. ab Herbst 2017 Einsatz findet. Für den Träger bzw. Essensanbieter ist diese Variante mit hohen Investitionskosten verbunden, daher ist das Verfahren noch wenig verbreitet. Für die Verpflegung von Kindern hält sie aber große Vorteile parat. Die wichtigsten auf einen Blick:

- Bestmöglicher Erhalt von Vitaminen und Nährstoffen
- Frische und Vielfalt
- Gute Konsistenz
- Appetitliche Optik
- Sparsam im Energieverbrauch durch kurze Kühl- und Aufwärmzeiten
- Hygienische Sicherheit, siehe Vorgaben des HACCP-Konzepts (Hazard Analysis of Critical Control Point)

Unser gesundes Cook & Chill Verfahren

3. Aufwärmen vor Ort



Lecker, frisch und nährstoffreich:
Die 4 Schritte des Cook & Chill Kochverfahrens

Wörtlich übersetzt bedeutet es so viel wie ‚Kochen‘ und ‚Abkühlen‘. Hier werden die Speisen dezentral zubereitet, schnell abgekühlt und bei Temperaturen von 2 bis 3 °C gelagert. Erst am Ausgabeort und kurz vor dem Verzehr (zeitnah) werden sie auf mindestens 70 °C regeneriert. Bis zum Garprozess bleibt bei ‚Cook & Chill‘ die Kühlkette eingehalten. Warum ist gerade dieses Verfahren anzuraten?

Mit diesem Verfahren vermeiden wir unnötige Standzeiten des Essens. Die DGE beispielsweise definiert die maximale Standzeit bei drei Stunden. Denn durch stundenlange Aufbewahrung zubereiteter Speisen in Wärmebehältern gehen aufgrund ihrer Wärmeempfindlichkeit wichtige Nährstoffe verloren. Auch leiden Geschmack, Geruch, Konsistenz und Aussehen. Nicht so mit dem Cook & Chill-Verfahren.