

9 Gesunde Ernährung

Tägliches, freies Frühstück

Die Kinder haben täglich die Möglichkeit zwischen 8:00 und 9:30 in ihrer Gruppe zu frühstücken. Wir bieten den Kindern dieses „freie“ Frühstück aus folgenden Gründen an:

- Jedes Kind hat individuelle Essgewohnheiten – die einen kommen satt in den Kindergarten und brauchen nur noch eine Kleinigkeit am späteren Vormittag, andere essen zu Hause nichts und haben sehr früh schon großen Hunger.
- Wenn die Kinder morgens in die Gruppen kommen, finden sich meistens schnell Spielgruppen und Interessensgemeinschaften. Oft essen die Kinder aus so einer Kleingruppe heraus ein gemeinsames Frühstück zu für sie passenden Zeiten.
- Die Kinder werden nicht unpassend in wertvollen, intensiven Spielsituationen gestört

Die Kinder bringen in der Regel ein Frühstücksbrot, Obst und Gemüse mit. Auch Joghurts sind verbreitet, allerdings bitten wir darum lediglich Joghurts im Becher mitzugeben, die die Kinder auslöffeln können und von sämtlichen anderen Formen (Quetschtüte, Trinkjoghurt, u.Ä.) abzusehen. Wir möchten den Kindern Tischkultur nahebringen, den Kindern das Essen mit Löffeln, Gabeln und Messer beibringen, das Essen appetitlich in Schalen auf dem Tisch anbieten, Anreichen und Weitergeben üben.

Da wir grundsätzlich die gesunde Ernährung als ein sehr wichtiges Thema ansehen, sind Schokoladenprodukte jeglicher Art zu unserem Frühstück nicht erwünscht.

Gesundes Frühstück 1mal monatlich pro Gruppe

Durch unser gemeinsames Frühstück möchten wir die Kinder (und Eltern) an eine ausgewogene, abwechslungsreiche, gesunde Ernährung heranführen. Dieses Frühstück findet für jede Gruppe einmal im Monat statt. Dabei werden die Kinder in die Planung, den Einkauf und das Zubereiten einbezogen.

Unterdessen wird darauf geachtet immer wieder über die Lebensmittel, Rezepte, Zusammensetzungen zu sprechen und den Kindern nahe zu bringen.

Oft wird eigenes Brot oder Brötchen gebacken, für das auch das Mehl hier in der Kita gemahlen wird. Joghurt- und Quarkspeisen werden angerührt, Obst und Gemüse angeboten, Vollkornwaffeln gebacken, etc.

Mittagessen

Grundsätzliche Infos in Kapitel 6

Eventuell gemeinsames Angebot mit Marion und Kindern erläutern

Projekt für die Mittleren

Das Projekt der Kinder im mittleren Alter findet zwischen Mai und Juli statt. Das Thema dieses Angebots ist „Gesunde Ernährung“. Da es sich in der Regel um Kleingruppen handelt (5- 10 Kinder), ist es möglich sich intensiv mit den Kindern zu beschäftigen und das Thema altersentsprechend für die Gruppe anzubieten.

Die Hauptbereiche sind: - Getreide

- Milchprodukte

- Gemüse und Obst

Zum Thema „Getreide“ findet ein Ausflug zu einer Mühle statt, bei dem Korn gemahlen wird und die Kinder dieses auch mitnehmen können. Daraus werden Brot

und/oder Waffeln gebacken, Müslistangen hergestellt, Knäckebrot und verschiedenste Rezepte hergestellt.

Beim Thema Obst und Gemüse werden die zunächst einmal mit den Unterschieden und der Differenzierung der beiden Ernährungsgruppen vertraut gemacht. Neben einer Gemüsesuppe werden auch da verschiedenste Rezepte für Obst und Gemüse umgesetzt.

Zum Thema „Milchprodukte“ finden je ein Ausflug zu einem Milchbauern und zu einer Käserei statt. Dort werden die Kinder an das Thema „woher kommt die Milch?“ und „wie entsteht Käse?“ herangeführt. Auch die Herstellung von Joghurt ist Bestandteil.

Alle Angebote werden prozesshaft begleitet und in intensiven Gesprächen und Erläuterungen verdeutlicht.

Information zur Verpflegung in der DRK-Kita Gretesch

Seit 2008 bieten wir Ihren Kindern täglich eine warme Mahlzeit an. Diese wird jeden Tag frisch zubereitet. Auch für die Kleinsten werden die Mahlzeiten altersgemäß angeboten, das heißt, dass die Speisen nur wenig gewürzt und je nach Alter püriert werden.

Alle Kinder, die länger als 13:00 Uhr betreut werden, nehmen verbindlich am Essen teil. Dieses wird gemeinsam in unserem Essraum eingenommen. Dabei achten wir sehr darauf, dass die Kinder in angenehmer Atmosphäre genügend Zeit für ihre Mahlzeit haben. Alle Kinder werden aufgefordert, jedes Essen zu probieren, auch wenn sie sich unsicher sind ob es schmecken könnte. Wir servieren das Essen separat in verschiedenen Schüsseln und die Kinder werden herangeführt sich selbstständig die jeweiligen Portionen zu nehmen. Nach dem Essen putzen sich alle Kinder die Zähne.

Wir legen sehr viel Wert auf eine ausgewogene Ernährung, was bedeutet, dass Getreide, Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und Milchprodukte in einem gesunden Verhältnis (zueinander) angeboten werden. Außerdem verwenden wir viele Vollkornprodukte.

Wir möchten darauf hinweisen, dass ALLE Speisen frisch zubereitet werden. Dazu gehören auch Saucen, süße und herzhafte Quarkspeisen, Brot, Joghurt mit Früchten, Nachspeisen, Pesti, Eintöpfe, Pizzateig, vegetarische Bratlinge, Suppen. Dabei wird auf Gewürzzubereitungen, die Geschmackverstärker beinhalten, und auf „Fertigwürze“ verzichtet.

Grundsätzlich werden alle Milchprodukte und Eier aus biologischem Anbau bezogen und auch, soweit der Etat es zulässt, Gemüse, Obst, Gewürze und Kartoffeln, Teigwaren und Backzutaten.

Frau Nolte, unsere Köchin, nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil, um stetig neueste Erkenntnisse zu erfahren, Tipps und Anregungen zu bekommen, die die Ernährung in unserem Hause optimieren können.

