

die Kindergarten-Brotzeit

Drei einfache Regeln bei der Lebensmittelauswahl helfen zu einer ausgewogenen Ernährung.

1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke
2. Wenig tierische Lebensmittel
3. Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Der praktische Umgang mit Lebensmitteln lässt Kinder bewusster mit dem Thema „Essen und Trinken“ umgehen. Wir setzen dabei auf erlebnisorientiertes Tun und schaffen immer wieder Situationen, in denen sich die Kinder aktiv bei der Zubereitung verschiedener Gerichte beteiligen können. Im Rahmen einer gesunden Ernährung sind Süßigkeiten nicht tabu. Da sie aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht notwendig sind, zählen sie zu den Genussmitteln. Es ist daher wichtig, mit den Kindern einen verantwortungsvollen Konsum einzuüben. Süßigkeiten gibt es nur zu besonderen Anlässen!

Wichtig ist auch bei Kindern: das Auge isst mit! Die Brotzeit für den Kindergarten soll appetitlich zubereitet und am besten in einer Brotbox mit Fächern verpackt werden.



UNSERE EMPFEHLUNG

Ein dünn belegtes Brot oder Brötchen (am besten Vollkorn) mit Käse oder Wurst und dazu Obst.

Nicht in die Brotzeit gehören:

Spezielle Pausensnacks und alle Kinderlebensmittel* (Fruchtzwerge, Milchschnitte, Quetschies, Smoothies, Schokoriegel, Gummibärchen, Cerealialien und vieles mehr). Ebenso nicht in Brotzeitbox gehören Nutallabrot, süße Hörnchen, süßes Gebäck, Kuchen und Toastbrot.

Natürlich kann Ihr Kind selbstgebackene Plätzchen oder Kuchen zu besonderen Anlässen mitbringen.

* Kinderlebensmittel wie z.B. Frühstückscerealien oder Milchprodukte: Es entsteht der Eindruck, sie seien besonders wertvoll für die Ernährung der Kinder. Negative Aspekte wie hoher Zucker- und Fettgehalt werden verschwiegen



Unser Kindergarten verfügt über ansprechend gestaltete Essbereiche. So werden die Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre eingenommen.

PÄDAGOGIK

Wir wissen, dass Kinder ihren Bedarf an Essen selbst gut einschätzen können. Wir respektieren das Sättigungsgefühl der Kinder und animieren sie nicht dazu, dies zu übergehen und weiter zu essen.

Damit die Kinder lernen, ihr individuelles Hungergefühl richtig einzuschätzen, entscheiden sie selbst, wieviel sie wovon essen möchten, um satt zu werden. Dies eröffnet Menüauswahl eröffnet den Kindern den Lernerfolg, ihr Essverhalten selbstständig zu steuern.

Bei der Ausübung von Druck rund um das Thema Essen kann dieses Gespür verloren gehen und zu Essstörungen führen.

MMM...
LECKER



ESSEN IM
KINDERGARTEN
KREUZKIRCHE

"Unser Verpflegungskonzept"

DAS IST UNS WICHTIG

In unserem Kindergarten nehmen Kinder bis zu drei Mahlzeiten täglich ein. Ziel ist es, die Essenssituation bewusst pädagogisch zu gestalten und dies nicht als reine Nahrungsaufnahme zu betrachten.

Essgewohnheiten gehören zu den beständigsten Verhaltensmustern eines Menschen.

Was Kinder heute essen und trinken, entscheidet mit darüber, wie gesund sie in späteren Jahren sein werden. Das Vorschulalter ist ein idealer Zeitpunkt, um Kinder in ihrem Essverhalten positiv zu beeinflussen. Gruppengröße und gemeinsame Mahlzeiten wirken als positive Verstärker für das, was die Kinder im Rahmen von ernährungserzieherischen Maßnahmen erleben und erfahren. Unser Anspruch lautet: Essen soll allen Beteiligten Spaß, Genuss und Freude bringen.

MAHLZEITEN UND SPEISEN

Kinder sammeln in unserer Einrichtung viele Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln und haben Freude am gemeinsamen Essen mit Gleichaltrigen. Für uns ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen Voraussetzung für Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Da Vorlieben und Abneigungen der Kinder variieren, nehmen wir zu Beginn des Kindergartenjahres in einem kurzen Gespräch mit den Eltern die aktuelle Ernährungssituation der Kinder und Informationen über familiäre Essgewohnheiten auf.

Frühstück: Das von uns angebotene „lecker und fit -Frühstück“ besteht, neben dem ständigen Angebot an frisch und mundgerecht aufgeschnittenem Obst und Gemüse, aus gesunden und vollwertigen Frühstücksvarianten.

Brotzeit: Während der Freispielzeit am Vormittag können die Kinder je nach Hungergefühl, ihr zweites Frühstück einnehmen. Die Brotzeit findet gleitend statt. Jedes Kind kann seinem eigenen Hungergefühl entsprechend, zur für ihn passenden Zeit essen. Das ergänzende Frühstück, ein zusätzliches Angebot des Kindergartens, wird in Buffetform angeboten. Das Probieren der dabei täglich wechselnden Speisen steht den Kindern frei.

Mittagstisch: Die verschiedenen Speisen werden in kindgerechte Schüsseln oder auf Platten gefüllt, aus denen sich die Kinder bedienen. So sehen sie, welche Essenskomponenten angeboten werden. Wir akzeptieren die Kinder in ihrer Selbstbestimmung auch im Hinblick auf das „Probieren wollen“ und wir lassen ein Auswählen zu. Das Mittagessen wird von den angemeldeten Kindern gemeinsam eingenommen.

Zwischenmahlzeit am Nachmittag wird von den anwesenden Kindern gemeinsam eingenommen. Generell beinhaltet unser Essensplan gesunde und abwechslungsreiche Kost und richtet sich nach den Vorlieben der Kinder.

Während des gesamten Kindergartenjahres stehen Getränke und Tassen in Reichweite der Kinder, so dass das Trinken zu jeder Zeit möglich ist.



Die Gesundheitsförderung ist Teil des Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplans für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung.

ELTERN

Wir nehmen unsere Verantwortung präventiv zu agieren ernst und sind dabei selbstverständlich auf die Kooperation und Unterstützung aus dem Elternhaus angewiesen. Im Rahmen der Erziehungspartnerschaft mit den Eltern kann eine gesunde, schmackhafte und vollwertige Ernährung im Kindergarten gelingen und so einen wichtigen Grundstein für ein gesundes, aktives und vitales Leben der Kinder legen!

Quellen: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., Verbraucherzentrale, AOK Tiger Kids, Richter 2010, Cantzler 2008



Kindergarten Kreuzkirche

Am Galgenberg 47
95326 Kulmbach
Telefon 09221 / 655 95
kreuzkirche@die-kita.de
www.die-kita.de