



Ernährung für unsere Kindergartenkinder.

Genuss- und sinnvolle Ernährung ist grundlegend wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Kindes. Gute Ernährung sichert Wachstum und Entwicklung, vermeidet Mangelzustände und wirkt präventiv vor ernährungsbedingten Erkrankungen und Essstörungen.¹

Aus diesem Grund entscheiden wir uns für eine ausgewogene, schadstofffreie, regional angebaute Biokost. Vor allem verzichten wir darauf, unser Essen über Umwege von einem Catering Service zu beziehen. Essen, das über einen längeren Zeitraum warm gehalten wird, verliert an Nährstoffen und das wollen wir vermeiden. Zudem entscheiden unsere Kinder mit, was auf den Speiseplan kommt. Wir gehen davon aus, dass das Mitwirken der Kinder in der

Planung und die Einbeziehung in den Prozess des Kochens an sich wichtige Erziehungsziele sind. Kinder lernen somit, Essen als etwas Elementares anzusehen, dem Zeit gewidmet werden sollte. Überlegungen, darüber, was gesund ist und was weniger, werden durch die regelmäßige Auseinandersetzung mit Lebensmitteln auf ganz natürliche Weise betrieben. Die Lust auf Essen, wobei ausschließlich der Genuss im Vordergrund steht darf durchaus auch sein, allerdings ist uns wichtig, damit umgehen gelernt zu haben. Ebenso wichtig ist uns, das Essen in einer Atmosphäre einzunehmen, die einer gesunden Aufnahme und Verwertung der Speisen zuträglich ist. Gemeinsames Essen und Genießen der Speisen sollte ein überwiegend harmonisches Ereignis sein. Mit Sicherheit gibt es Tage, an denen es einfach nicht zu gelingen scheint, eine wirklich warme Atmosphäre herzustellen, dann spiegelt die Esssituation eben genau das wieder, was das Thema der Gruppe ist und kann dadurch vielleicht aufgegriffen und später besprochen werden.

Kochen ist nicht nur eine sinnliche Erfahrung, sondern regt auch Lernprozesse auf vielfältige Weise an. Gerüche können eingeordnet und Farben benannt werden. Süß, sauer, scharf und salzig, diese Vielfältigkeit trainiert alle Sinne. Trocken und feucht, hart und weich, rau oder glatt, warm und kalt, alle Nahrungsmittel werden beim Kochen erfüllt und schaffen vielerlei, taktile Stimulation. Zudem werden Kinder kompetent und unabhängig, lernen in Eigenregie zu kochen und trainieren ihren Geschmack. Jede Kultur hat eigene Ernährungsanforderungen. Bei einigen sind Grenzen weiter, bei anderen enger gesteckt. Wir respektieren die Verschiedenheiten und versuchen so viel, wie möglich darauf einzugehen. Da wir international kochen räumen wir vielen Kulturen einen Platz ein. Wir möchten unsere Kinder vertraut machen, mit den Essgewohnheiten aller Kinder und gespannt machen auf den Facettenreichtum unserer ganzen Welt.

Morgens/Nachmittags:

Folgende Auswahl steht in Variationen am Morgen und am Nachmittag zur Verfügung.

Selbstgebackene Brote mit Käse, Butter oder Honig, Obst, Vollkornflakes, frische Gemüse und Obstsaft. Breie aus Dinkel, Amaranth oder Hirse mit Trockenfrüchten.

Mittagessen:

Täglich dürfen ca. 3 bis 4 Kinder zwischen 9.45 Uhr und 11.15 Uhr beim Kochen mitmachen. Besondere Hygienemaßnahmen sind uns bekannt und werden berücksichtigt. Mehr dazu unter Punkt 13 (Hygienemanagement). Bei der Zubereitung achten wir darauf, so schonend wie möglich vorzugehen. Wir verwenden ausschließlich frische Lebensmittel in Bio-Qualität, die täglich eingekauft und danach verwertet werden. Entsprechende Töpfe unterstützen schonendes garen, das Vitamine erhält.

¹ Jesper Juul „Was gibt's heute?“

Ernährungsbeispiel:

Vorspeise:

Suppe oder frisches Gemüse, wie Salat oder Rohkost, Dipp

Beispiel Hauptspeise 1:

Kürbis, Lauch und Karotte, gewürzt mit Ingwer und Kurkuma

Hähnchenbrustfilet, Lammfleisch oder Kalb

als Beilage gelbe Linsen

Beispiel Hauptspeise 2:

Pasta mit frischen Tomaten, Knoblauch, Rosmarin und Parmesan

Nachspeise:

Frisches Obst, Obstquark oder selbstgebackener Vollkornkuchen

Das Essen wird kindgerecht gewürzt, zweimal die Woche gibt es Fleisch oder Fisch. Wir vermeiden stringent Fisch aus Aquakulturen und verwerten ausschließlich Seefisch. Wir achten darauf, unser Essen abwechslungsreich zu gestalten.

Getränke:

Jederzeit steht Wasser und ungesüßter Tee zur Verfügung, manchmal auch Fruchtschorle.

Täglich morgens oder am Nachmittag wird frischer Obst- und Gemüsesaft gepresst.

Zwischendurch:

Obst, selbstgebackener Vollkornkuchen, Keks, selbstgebackenes Brot, Breze.