



Ernährung Kinderkrippe für unsere Krippenkinder.

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.

Die Ernährung sehr kleiner Kinder erfolgt in den ersten vier bis sechs Monaten, wenn möglich, ausschließlich über das Stillen. Vom vierten Monat an kann Ersatzmilch in Form einer Folgenahrung gegeben werden. Ab dem fünften Monat dürfen andere Lebensmittel, wie z. B. Karotten oder Kartoffeln langsam dazu gegeben werden. Mit etwa zehn Monaten verträgt ein Kind auch Milch und Breikost. Optimierte Mischkost ist für Kinder ab zwei Jahren geeignet.

Morgens/Nachmittags:

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

Breie aus Dinkel, Amaranth oder Hirse teilweise mit Trockenfrüchten (Datteln, Aprikosen etc.)

selbstgebackene Brote mit Käse, Butter oder Honig, Obst, Vollkornflakes, frische Gemüse und Obstsaft.

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:

frisches Gemüse, wie Salat oder Rohkost, Dip

Beispiel Hauptspeise 1:

Fenchel, Karotte, Zucchini und Chicoree werden zusammen mit Sesam und Olivenöl zunächst gebraten und dann schonend gegart, dazu Tofu, Fisch oder Fleisch.

Beilage Couscous

Beispiel Hauptspeise 2:

Gnocchi mit Mangold-Haselnusspesto 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

Täglich Morgens oder am Nachmittag wird frischer Obst und Gemüsesaft gepresst.

Zwischendurch:

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

Breikost für die Kleinsten:

Kartoffel variierend mit Pastinake, Karotte, Petersilienwurzel.

Kürbiscreme oder Linsen mit Rind oder Putenfleisch.

Gemüse Eintopf mit oder ohne Fleisch.