

Gesunde Ernährung

Bereits im frühen Kindesalter werden die Weichen für einen gesunden Lebensstil und somit für eine optimale Entwicklung gestellt.

Bei uns werden die Kinder für ihren Körper und dessen Belange sensibilisiert, um nachhaltig aktiv und selbstverantwortlich im Sinne einer gesunden Lebensführung handeln zu können.

Für uns sind die Mahlzeiten eine Zeit bei der wir gemeinsam gemütlich zusammen sitzen, bei denen wir miteinander ins Gespräch kommen und sinnlich das Essen genießen. Alle Mahlzeiten werden bei uns zu festen Zeiten in den Gruppenräumen eingenommen, bei warmem und schönem Wetter auch auf den Terrassen.

Frühstück:

Hierbei ist uns die Mitwirkung der Kinder sehr wichtig, um ihnen einen bewussten Umgang mit den Lebensmitteln zu vermitteln und damit Wege für eine gesunde Lebensweise zu schaffen.

- Kinder erstellen mit den Erziehern einen abwechslungsreichen, vielfältigen und ausgewogenen Frühstücksplan, indem ihre Wünsche Berücksichtigung finden
- Kinder helfen bei der Zubereitung, sie haben Spaß Speisen selbst zuzubereiten und lernen dadurch was gesund ist
- durch die Vielfalt haben die Kinder die Möglichkeit Neues/ Unbekanntes zu kosten und zu entscheiden, was sie gern essen möchten (z.B. verschiedene Käsesorten o. Aufstriche o. Cornflakes Sorten)
- Kinder helfen beim Eigenanbau von Nahrungsmitteln (z.B. Kräuter, Obst, Gemüse) auf den Hochbeeten auf den Terrassen

Wir bieten täglich frische Milch sowie ungesüßten Tee und Wasser an. Tee und Wasser stehen den Kindern ganztägig zur Verfügung.

Obstpause:

In Absprache mit den Erzieherinnen bringt pro Woche eine Familie je Gruppe Obst und Gemüse für die Obstpause mit.

Mittag:

Das Mittagessen erhalten wir vom örtlichen Essenanbieter Peter Dussmann AG. Der Essenplan wird vom Essenanbieter vorgeschlagen (Auswahl aus 2 verschiedenen Gerichten) und darauf ein Essen im Vorfeld ausgewählt. Die Peter Dussmann AG ist in der Lage bei Bedarf glukose-, milch- oder milch-/eiweißfreie Kost anzubieten. Der Essenplan hängt sichtbar für die Eltern vor den Gruppenräumen.

Vesper:

Das Vesper ist individuell gruppenintern geregelt.

Besonderheiten bei der Ernährung müssen mit uns sofort kommuniziert werden.

Kinder mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten erhalten auf Wunsch der Eltern und/ oder mit ärztlichem Attest entsprechende Mahlzeiten. Hier werden die Eltern bei der Versorgung z.T. hinzugezogen.