

Ernährung

Im Rahmen eines Ernährungsprojektes, starteten die Kita-Gruppen mit einem **zweiwöchigen gruppenübergreifenden Projektblock zum Thema gesunde Ernährung.**

Inhalte des Projektes:

Es wurde die Ernährungspyramide erarbeitet.

Es gab einen Aktionstag, den die Kinder für die Kinder der anderen Gruppen jeweils vorbereiteten.

Es gab ein gruppenübergreifendes Bistro-Frühstück für die Kita-Kinder, das nun mehrmals im Kita-Jahr seinen festen Platz hat.

Es wurden Spielaktionen in der Turnhalle angeboten.

Wir erstellten mit allen Kindern eine Rohkost-Collage.

Es gab verschiedene Angebote im hauswirtschaftlichen Bereich.

Gruppenübergreifend wurde ein Lied eingeführt.

Wir bastelten Tischdekorationen.

Es wurden Bilderbücher angeschaut und besprochen.

Wir lernten Tischsitten aus anderen Ländern kennen.

Und Vieles mehr!

Im Bereich Ernährung leben wir die Mindeststandards wie folgt mit den Kindern:

Mindeststandards Ernährung Frühstück

-Nutella höchstens 1x die Woche

-fettarme Milch/zuckerreduzierter Kakao täglich

-Getränke= ungesüßter Tee und Wasser

evtl. nach einem Fest auch Saftreste als Schorle

-Leberwurst höchstens 2x die Woche

-Eier ab und an

-Butter täglich in Maßen

-Cornflakes/Müsli höchstens 2x die Woche

-einmal die Woche vegetarisches Frühstück

-Wurst= Geflügelwurst (Schinkenwurst/Mortadella/Salami)wegen geringerem Fettanteil

-für muslimische Kinder gibt es alternativ mal Geflügelmortadella mal eine andere Wurst

-pro Frühstück höchstens einmal Marmelade oder Honig, danach wird das Brot nicht mehr süß belegt

-Obst und Gemüse als Rohkostteller täglich

-verschiedene Brotsorten, vorzugsweise Körnerbrot, aber auch immer eine Alternative ohne Körner, da manche Kinder im Mundbereich überempfindlich reagieren, Knäckebrötchen, Reiswaffeln, ab und zu Vollkorntoast

-Weck/Stuten gibt es zum Nikolaus- und Osterfrühstück

Mindeststandards Ernährung Zwischenmahlzeit

Am Nachmittag gibt es fast täglich eine Knabberrunde.

Hier wird Obst und Gemüserohkost angeboten und z.B. Salzstangen und auch mal etwas Süßes. Wenn viel Milch da ist gibt es auch schon mal Milch, ab und an Joghurt o.ä.. Alle Kinder essen auch etwas vom Obst und Gemüse, und nach Süßem werden noch mal die Zähne geputzt.

Im Herbst gibt es Äpfel, Birnen, Maronen, Walnüsse direkt vom Baum im Kita-Garten. Teilweise wird die Knabberrunde auch für mundmotorische Spiele/Übungen genutzt (z.B. auch das Trinken mit dem Strohhalm).

Mindeststandards Ernährung Mittagessen

Wir bekommen das Mittagessen vom Cateringservice.

In der Vorwoche gibt es den Speiseplan der Folgewoche.

Wir haben mit dem Cateringservice die Vereinbarung getroffen, daß wir 2-3 Tage vorher Bescheid geben können an welchem Tag wir die Speise durch eine vegetarische Mahlzeit ersetzen möchten.

Es gibt somit mindestens einmal die Woche eine vegetarische Speise und einmal die Woche Fisch.

Der Nachtisch ist oft frisches Obst und dazwischen Quarkspeise, Joghurt, oder auch mal Pudding, Milchreis, Griesbrei.