

Ihr Kind verbringt täglich mehrere Stunden in unserer Einrichtung. In dieser Zeit nimmt es auch einige Mahlzeiten zu sich.

Unser Ziel ist es, Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und das von Anfang an, denn das Ernährungsverhalten wird von kleinauf geprägt und trägt zu einem guten Gesundheitszustand im künftigen Leben bei.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, denn Kinder lernen Ihr Essverhalten durch positive Vorbilder:

- Bitte geben Sie Ihrem Kind ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück mit, wie z. B. Vollkornbrot, Brot mit Rinde, Wurst oder Käse, (geschnittenes) Obst oder Gemüse. Vermeiden Sie dabei Produkte, die viel Müll erzeugen und verwenden Sie möglichst eine Brotdose.
- Wir motivieren Ihr Kind an den Mahlzeiten teilzunehmen. Kein Kind wird bei uns zum Essen gezwungen oder dazu überredet.
- Ihr Kind entscheidet selbst wie viel und was es isst. Kinder sollen befähigt werden die Signale ihres Körpers kennenzulernen und auf diese zu hören. Dazu gehört auch die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
- Süßigkeiten gehören nicht in die Brotdose, sie sind nur zu besonderen Anlässen erlaubt.
- Liegt bei Ihrem Kind eine Lebensmittelunverträglichkeit vor, weisen Sie uns unbedingt darauf hin.

Getränkeangebot unserer Einrichtung:

Getränke wie ungesüßter Tee und Wasser stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung. So hat Ihr Kind die Möglichkeit, jederzeit seinen Durst zu löschen. Trinktüten und Trinkflaschen mit eigenen Getränke sind nicht erwünscht. Ausnahmen gibt es bei Ausflügen.

Frühstück in unserer Kita:

- Es findet in der Zeit von 8.00 bis 10.15 Uhr in Form eines rollenden Frühstücks im jeweiligen Gruppenraum statt. Ein Tisch im Gruppenraum wird dafür als Frühstückstisch vorbereitet. Ihr Kind kann in diesem Zeitraum selbst entscheiden, wann und mit wem es frühstücken möchte. So wird es in seiner aktuellen Spielsituation nicht unterbrochen und jedes Kind kann in seinem eigenen Tempo das Frühstück zu sich nehmen, damit entfällt das Warten auf den „letzten Esser“.
- Die Vermittlung von Tischritualen, Esskultur sowie Verhaltens- und Kommunikationsregeln ist uns wichtig. Für das Auf- und Abdecken seines Geschirrs ist jedes Kind selbst verantwortlich.
- Ein gemeinsames Frühstück mit allen Kindern der Gruppe findet zu besonderen Anlässen statt. Dies können Geburtstage, ein zubereitetes gesundes Frühstück oder die mitgebrachte gesunde Brotdose sein.
- Getränkeangebot beim Frühstück: Wasser, ungesüßter Tee, Milch und Kakao.

Mittagessen in unserer Kita:

- Es findet immer in der Zeit von 12.20 bis 13 Uhr in 3 Gruppenräumen statt.
- Das Mittagessen nehmen alle Kinder gemeinsam ein. Dabei helfen Kinder beim Eindecken und Abräumen der Tische.
- Bei der Auswahl der Speisen wird auf eine abwechslungsreiche Kost geachtet. Dazu gehören 1-2 vegetarische Mahlzeiten pro Woche.
- Was ein Kind nicht mag, muss es nicht essen. Auch die Größe der Portionen wählt Ihr Kind selbst. Die Kinder werden dabei von den Erzieherinnen unterstützt, da sie erst allmählich lernen, die Mengen selbst abzuschätzen.
- Ihr Kind wird motiviert „neue und unbekannte Speisen“ zu probieren und entscheidet danach selbst diese zu essen.
- Getränkeangebot beim Mittagessen: ungesüßter Tee und Wasser



Wir Erzieherinnen nehmen Mahlzeiten gemeinsam mit den Kindern ein, um diese dabei zu unterstützen und zu begleiten. Besonders unsere neuen Kinder brauchen Hilfe, um die Abläufe der Mahlzeiten allmählich kennenzulernen. Auch das Erlernen von Tischregeln und der Umgang mit Besteck ist uns dabei wichtig.



Mahlzeiten im Kindergarten Freibad

