

Leitfaden Gesunde Ernährung im Montessori Kinderhaus Henisiuspark

für das Kinderhausjahr 2016/2017



1. Vorwort

Liebe Eltern,

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in den ersten Lebensjahren geprägt. Kinder lernen durch Beobachten, was und wie sie essen. Um ein gesundheitsförderliches Essverhalten entwickeln zu können, sind zum einen ein kindgerechtes Essensangebot und zum anderen die Bedingungen der Essgestaltung Voraussetzung. Da Ihre Kinder mit Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten in unserem Haus versorgt werden, ist es uns wichtig, Sie ausreichend zu informieren.



2. Ernährungsbildung im Montessori Kinderhaus Henisiuspark


In unserem Kinderhaus sehen wir die Ernährungsbildung als wichtigen Teil unseres pädagogischen Erziehungsauftrags. Wir legen bei der Zubereitung der Mahlzeiten großen Wert auf ein ausgewogenes Angebot und die Verwendung hochwertiger und regionaler Lebensmittel.

Die Essenssituationen werden vom pädagogischen Team gestaltet und begleitet. Die Kinder (Krippe und Kindergarten) werden regelmäßig eingeladen, bei der Vor- und Zubereitung mitzuwirken. Durch die Selbstbeteiligung an der Zubereitung des Essens

finden die Kinder Freude an gesunder Ernährung und lernen die Lebensmittel in ihrem ursprünglichen Zustand sowie deren Verarbeitung kennen. Erfahrungsgemäß kosten Kinder gerne vom Essen und lernen dadurch neue Geschmacksrichtungen kennen. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind für Kinder ein zuverlässiger Teil des Tagesablaufs, bedeuten Kommunikationsmöglichkeit und Beziehungspflege und bieten gleichzeitig einen Ruhepunkt und ein sinnliches Erlebnis.

3. Verpflegung im Montessori Kinderhaus Henisiuspark

Im Kinderhaus werden alle Mahlzeiten täglich, frisch und vor Ort zubereitet. Die Kinder können sich jederzeit selbst am kindgerechten, mit Fotos gestalteten Speiseplan über das tägliche Essen informieren.

Wir achten sehr auf eine vollwertige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Unsere Lebensmittel beziehen wir ausschließlich von Bio-zertifizierten Lieferanten, überwiegend aus der Region. Hierbei achten wir auf höchste Qualität. Bei der Zubereitung werden keinerlei Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe verwendet. Die Verpflegung wird von unserer hauswirtschaftlichen Leitung nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt. Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem FIT KID-Logo  ausgezeichnet (www.fitkid-aktion.de).

3.1 Getränkeversorgung

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Gesundheit und die Entwicklung wichtig. Dazu steht unseren Kindern den ganzen Tag Leitungswasser zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee und gelegentlich Saftschorle an.

3.2 Frühstück

In den Kindergartengruppen bieten wir täglich ein ausgewogenes Frühstück in Buffetform an. Hier können die Kinder selbst entscheiden, was und wieviel sie davon essen möchten.

Bitte beachten Sie, dass die Kinder der Kindergartengruppen an einem Ausflugstag kein Frühstück in den Gruppen erhalten.

3.3 Brotzeit

Wir bitten Sie, bei der Auswahl der mitgebrachten Brotzeit Ihrer Kinder unser Ernährungskonzept zu unterstützen und auf die Mitgabe von Süßigkeiten und sonstigen "Kinderlebensmitteln" (z.B. Fruchtzwerg, Babybel) und ähnlichem zu verzichten. Bei Unsicherheiten und Fragen können Sie gerne auf unsere hauswirtschaftliche Leitung oder das pädagogische Team zukommen.

3.4 Mittagessen

Die Kinder erhalten täglich mittags eine warme Mahlzeit. Diese entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“. Sie setzt sich zusammen aus einem Hauptgericht und einer Vor- oder Nachspeise. Gerne bieten wir

hier saisonale Gemüsesticks, Rohkostsalate und Suppen an. Bei der Nachspeise bevorzugen wir Quark- und Joghurtspeisen sowie saisonale Obstteller oder -spieße.

Das Mittagessen wird gruppenweise im Bistro angeboten. Dabei ist uns eine freundliche, helle und gemütliche Atmosphäre sehr wichtig. Die Speisen werden am Tisch bereitgestellt, und die Kinder dürfen sie sich selbstständig auf ihren Teller schöpfen. Begleitet wird das Mittagessen vom pädagogischen Team.

3.5 Zwischenmahlzeit

Nachmittags bieten wir Ihren Kindergartenkindern eine kleine Auswahl an Vollkornbrot und Obst/Gemüse für den kleinen Hunger an. Die Krippenkinder können nochmals die Zeit nutzen, ihre mitgebrachte Brotzeit und das von uns angebotene Obst/Gemüse zu essen.

3.6 Kinderkochtag

Regelmäßig finden in den jeweiligen Gruppen Kinderkochtage mit den Pädagogen statt. Dabei werden den Kindern Werte wie Selbständigkeit und Achtsamkeit bei der Verarbeitung verschiedener Lebensmittel, der Umgang mit Küchenutensilien, Teamwork und die Verantwortung einer Aufgabe, die zum Wohlbefinden der Gruppe beiträgt, nahegebracht.

4. Besondere Verpflegungssituationen

So individuell und vielseitig wie unsere Kinder selbst sind auch deren Essgewohnheiten.

4.1 Vegetarische Ernährung

Sollten Sie für Ihr Kind eine vegetarische Ernährung bevorzugen, werden wir dies nach Möglichkeit berücksichtigen.

4.2 Gesundheitliche Einschränkungen

Spezielle Ernährungsbedürfnisse werden in unserer Einrichtung nach Absprache (nur nach Attest des Kinderarztes) berücksichtigt. Darüber hinaus werden zwischen Eltern und Pädagogen entsprechende Handlungsweisen abgestimmt.

4.3 Religiöse Ernährungsaspekte

Sollten sich bestimmte Lebensmittel aufgrund ihrer religiösen Überzeugung ausschließen, sind wir gerne bemüht, mit Ihnen alternative Gerichte zu überdenken.

Sollte Punkt 4.1- 4.3 auf Ihr Kind zutreffen, füllen Sie bitte das beiliegende Formblatt "Sonderkostvereinbarung" aus. Bitte beachten Sie bei allen Sondervereinbarungen, dass wir jegliche Haftung bei möglichen ernährungsbedingten Folgen für die Gesundheit Ihres Kindes ausschließen. Ebenso kann keine Haftung übernommen werden, sollte Ihr Kind trotz größter Sorgfalt und Achtsamkeit einmal in Kontakt mit einem nicht gewünschten oder nicht geeigneten Lebensmittel kommen.

5. Umgang mit Süßem

5.1 Süßspeisen

Süßspeisen werden maximal zweimal pro Monat als Hauptmahlzeit angeboten z.B. Dinkelgrieß mit Apfelmus, Milchreis.

5.2 Nachspeise

Als Nachspeise bieten wir gesunde Leckereien wie Obstspieße, Quark oder Joghurt mit frischen Früchten an.

5.3 Süßigkeiten

Im Kinderhaus werden keinerlei Süßigkeiten ausgegeben wie z.B. Gummibärchen oder Schokolade. Einzige Ausnahme ist der Bio-Schokololli zu Nikolaus. Informationen zum Mitbringen von Süßspeisen bei Geburtstagen entnehmen Sie bitte Punkt 6.1.

6 Wir feiern Feste

6.1 Geburtstag

Der Geburtstag ist für jedes Kind ein ganz besonderes Ereignis, gerne dürfen Sie von zuhause Leckereien für die Gruppe mitbringen. Bitte verzichten Sie auf das Mitbringen von Eis, Sahnepfeisen oder Sahnkekuchen, Cremes und nicht durchgebackene Kuchen, und auf Glasur. Denken Sie auch an mögliche Alternativen wie Früchtequark, Kuchen ohne Glasur, Käse- und Gemüsespieße etc.

Bitte entnehmen Sie alle Informationen zum Umgang mit Lebensmitteln der Anlage 1 „Sicherer Umgang mit Lebensmitteln“ und informieren Sie das pädagogische Team über alle verwendeten Zutaten.

6.2 Im Jahreskreis

Zur großen Freude unserer Kinder besuchen uns jedes Jahr der Osterhase und der Nikolaus im Kinderhaus. Die Feierlichkeiten finden in den jeweiligen Gruppen statt und werden vom pädagogischen Team organisiert. In Zusammenarbeit mit der Küche werden kleine Geschenke vorbereitet und an die Kinder verteilt.

6.3 Vereinsfeste

Im Verlauf des Kindergartenjahres gibt es immer wieder Gelegenheiten gemeinsam zu feiern. Um ein abwechslungsreiches Buffet für alle bereitstellen zu können, bitten wir Sie, liebe Eltern, sich an dessen Vor- und Zubereitung über den „Arbeitskreis Feste“ zu beteiligen. Wir bitten Sie, die mitgebrachten Speisen zu kennzeichnen.

7. Nachwort und Anlagen

Wir freuen uns auf einen aktiven Austausch und eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen.

Anlage 1: „Sicherer Umgang mit Lebensmitteln“, herausgegeben von der Stadt Augsburg

Anlage 2: Sonderkostvereinbarung

8. Literaturnachweis: www.fitkid-aktion.de