

Leitfaden Gesunde Ernährung

im Montessori Kinderhaus Henisiuspark



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 Eure Kinder mit Frühstück (die Kindergartenkinder), Mittagessen und Zwischenmahlzeiten in unserem Haus versorgt werden, ist es uns wichtig, Euch 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 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. Wir achten sehr auf eine vollwertige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bei der Zubereitung werden keinerlei Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe verwendet und bei der Auswahl der Lebensmittel bevorzugen wir unkonventionelle Lebensmittel, überwiegend aus der Region, hierbei achten wir auf höchste Qualität. 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 beachtet, dass die Kinder der Kindergartengruppen an einem Ausflugstag kein Frühstück in den Gruppen erhalten.

3.3 Brotzeit

Wir bitten Euch, bei der Auswahl der mitgebrachten Brotzeit Eurer 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 könnt Ihr 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 euren 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 Kinderback/-koch Tage

Zu verschiedenen Anlässen finden in den jeweiligen Gruppen Kinderback und -koch Tage 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

Solltet Ihr für Euer 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 Euch alternative Produkte zu überdenken. Sollte Punkt 4.1- 4.3 auf euer Kind zutreffen, füllt bitte das beiliegende Formblatt "Sonderkostvereinbarung" aus. Bitte beachtet bei allen Sondervereinbarungen, dass wir jegliche Haftung bei möglichen ernährungsbedingten Folgen für die Gesundheit Eures Kindes ausschließen.

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 entnehmt bitte Punkt 6.1.

6 Wir feiern Feste

6.1 Geburtstag

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

Bitte informiert 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 Euch, liebe Eltern, sich an dessen Vor- und Zubereitung zu beteiligen. Wir bitten Euch, die mitgebrachten Speisen zu kennzeichnen.

7. Nachwort

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

8. Literaturnachweis: www.fitkid-aktion.de