

4.3 Gesunde Ernährung und Gestaltung der Mahlzeiten

Wir ErzieherInnen legen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie die Vermittlung einer gemeinschaftlich gepflegten Esskultur. Die Kinder lernen, dass Essen Hunger stillt, aber auch Genuss bedeutet und darüber hinaus Gemeinschaft. Wir teilen unser Essen, wir achten aufeinander und wir warten, bis alle satt sind.

Zum Frühstück setzen sich die Kinder an den von ihnen selbst gedeckten Tisch, kommen zur Ruhe und sprechen gemeinsam ein Tischgebet.

Das Frühstück bringen die Kinder in Igel- und Frosch-Gruppe in Brotdosen von zu Hause mit. Es soll aus frischem Obst, Gemüse und einem gesunden Brot bestehen. Zu einem Frühstück gehören für uns keine Süßigkeiten.

Zu allen Mahlzeiten reichen wir Früchtetee und Wasser. Die Kinder schenken sich selbst die Getränke ein. Einmal in der Woche bieten wir den Kindern von den Eltern mitgebrachte frische Milch und Joghurt an.

Während des gesamten Tagesablaufs steht den Kindern Wasser zum Trinken zur Verfügung.

Bei der Auswahl der Gerichte haben die Kinder ein Mitspracherecht; ihre Essenswünsche werden berücksichtigt. Die Qualität des gelieferten Mittagessens wird von unserem Team täglich geprüft und gegebenenfalls Rücksprache mit dem Anbieter gehalten. Beim Mittagessen sowie dem Gruppenfrühstück in der Bärengruppe füllen sich die Kinder ihre Mahlzeit selbstständig auf den Teller, damit sie ein angemessenes Maß für ihre Portionen entwickeln. Sie entscheiden selbst was und wie viel sie essen mögen.

In der Bärengruppe übernehmen die Kinder Aufgaben wie Tischdienste. Dazu gehört es, den Geschirrspüler ein- und auszuräumen, Obst und Gemüse zu schneiden, den Tisch auf- und abzudecken.

Am Anfang des Kindergartenjahres entscheiden sich die Eltern der Bärengruppe zwischen einem individuell mitgebrachten Frühstück oder einem von den Eltern eingekauften Gruppenfrühstück. Beim pädagogischen Kochen in der Bärengruppe beteiligen sich die Kinder aktiv bei der Auswahl der Gerichte, dem Einkauf der Lebensmittel und der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten.