



KITA KLEINE STROLCHE

Ernährungskompass

Ernährungskompass

Kita Kleine Strolche

Das Ernährungskonzept der Kita wurde gemeinsam von den Eltern mit der Unterstützung der Erzieherinnen erarbeitet und legt den Fokus auf den Grundsatz einer gesunden Ernährung.

Das Frühstück – die Grundlage für einen guten Tag

Das erste Frühstück kann/sollte zu Hause eingenommen werden und je nach Aufsteh- und Bringzeit größer oder kleiner ausfallen. Für die Kinder ist es sehr wichtig, um den Energiespeicher morgens rasch aufzufüllen.

Ob es ein Brot, ein Joghurt oder Müsli ist, ist reine Geschmackssache. Für kleine „Morgenmuffel“, die morgens einfach keinen Bissen herunter bekommen, reicht beispielsweise auch ein Glas Milch oder etwas Obst.

Das zweite Frühstück ist das Kitafrühstück – das gibt Power fürs Spielen und Toben. Denn für all die Aktivitäten bis zum Mittag reicht das Frühstück zu Hause alleine nicht aus.

Das gemeinsame Frühstück in der Kita beginnt um 8:45 Uhr.

Dazu steht immer ein frischer Obstteller bereit, sowie verschiedene Sorten Müsli und Haferflocken, Mineralwasser, stilles Wasser und frische Biomilch.

Die Kinder dürfen aber auch gerne ein gesundes Frühstück von zu Hause mitbringen. Beispielsweise ein Brot oder Brötchen mit dem Lieblingsaufschnitt oder auch ein eigenes Müsli.

Auf Kuchen, Süßigkeiten und abgepackte Lebensmittel – wie zum Beispiel Schokocreme, Milchschnitte, Quetschies, Bifi, Fruchtzwerg, Trinkpäckchen und dergleichen – wird in der Einrichtung verzichtet.



Die Kinder bringen bei uns ihre eigene Trinkflasche von zu Hause mit, die vorzugsweise mit Wasser oder Tee, gefüllt ist.

Die Kinder können die Flaschen rasch einander zuordnen und haben auf diese Weise jederzeit die Möglichkeit etwas zu trinken.

Auch auf unserem großen Außengelände hat es sich bewährt, die eigenen Trinkflaschen statt offener Becher zu verwenden. Natürlich werden diese im Laufe des Tages regelmäßig nachgefüllt.

Das Geburtstagsfrühstück – ein besonderer Tag wird besonders gefeiert!!!

An dem Tag des Geburtstages darf das Geburtstagskind gerne ein „Brötchen-Frühstück“ ausgeben. Hierzu werden in der Regel eine Auswahl an Brötchen, gesunde Aufschnitte und „besonderes“ Obst oder Rohkost (Vorlieben des Geburtstagskindes) mit in die Kita gebracht – nach Rücksprache mit den Erzieherinnen.

Bei dem gemeinsamen Frühstück wird das Geburtstagskind dann von allen Kleinen und Großen Strolchen gefeiert.

Besondere Anlässe im Jahr – feste Feiern, Rituale etablieren

Sankt Martin, Weihnachten oder Kitafeste – hier gibt es gerne mal Ausnahmen und es gibt z.B. das klassische Martinsbrezel, eine Apfelschorle oder andere kleinere Naschereien.

Kreative Rezepte sind hier gern gesehen und werden auch gerne untereinander verteilt, wie zum Beispiel Haferflocken-Apfel-Muffins, Pizzaschnecken, Bananenbrot, Tortellini-Salat und vieles mehr. Chips, Gummibären und Schokolade bleiben auch an diesen Tagen zu Hause.

Das Mittagessen

Das gemeinsame Essen beginnt um 11.45 Uhr.

Gekocht und geliefert wird das Mittagessen von Rebional (<https://www.rebional.de>).

Hauptaugenmerk liegt hier auf einer gesunden Bio-Küche mit regionalen Partnerschaften und einem genauen Ernährungsplan für Kinder. Gewählt wird wöchentlich und für jeden Tag aus verschiedenen, abwechslungsreichen Menüs. Die Auswahl jeder Woche erfolgt unter Berücksichtigung der folgenden Aspekte:

- 1 Fleischgericht
- 1 Fischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf ohne Fleisch
- 1 Kinderwunsch: Eine Vorauswahl wird vorgelesen und erklärt, anschließend dürfen die Kinder abstimmen und die Mehrheit entscheidet
- Mindestens 2x frische Kartoffeln
- 2-3x Rohkost oder Salat

Ganz wichtig: Auf individuelle Besonderheiten – vegetarische oder vegane Ernährung sowie Unverträglichkeiten (bspw. Laktose) – wird stets Rücksicht genommen.

Der jeweils aktuelle Essensplan hängt für alle sichtbar an der Eingangstür aus. Das gibt den Eltern auch die Möglichkeit abzuschätzen, wie gesättigt das jeweilige Kind nach Hause kommen wird.

SnackTime – „Kaffeetrinken“

Um 14.30 Uhr gibt es die letzte gemeinsame Essenszeit.

Beim „Kaffeetrinken“ gibt es einen frischen Obstteller und wahlweise einen Joghurt, eine Quarkspeise, Milchreis, einen gesunden Snack/Keks oder an heißen Tagen – als Überraschung – hin und wieder auch mal ein Eis.



Die Tischkultur

Wir legen großen Wert auf ein Miteinander, auch beim Essen. Sowohl beim Frühstück als auch beim Mittagessen und in der Obstrunde am Nachmittag sind die Erzieherinnen immer dabei.

Zum einen benötigen die Kinder altersgerechte und dem Entwicklungsstand entsprechende Hilfestellungen, zum anderen fungieren die Erwachsenen als Vorbilder hinsichtlich Tischkultur – sachgemäß mit Besteck umgehen, nicht mit vollem Mund reden und am Tisch sitzen bleiben.

Die Kinder werden motiviert, alles zu probieren.

Persönliche Abneigungen werden jedoch auch akzeptiert.

Im Rahmen der Partizipation lernen die Kinder, selber einzuschätzen, was und wie viel sie essen möchten und sich auf Kompromisse einzulassen.

Der Nachmittag und Abend zu Hause

Viele Eltern stellen trotz der regelmäßigen Kitamahlzeiten häufig fest, dass die Kinder sehr oft zu Hause als Erstes Hunger haben und etwas essen möchten.

Erfahrungsgemäß ist das eine Form des „Ankommens“. Sich mit Mama, Papa und den Geschwistern an den Tisch setzen und bei einer kleinen Mahlzeit den Tag in der Kita Revue passieren lassen. Je nach individueller Nachmittagsplanung (Sport, Musik, etc.) kann und muss der Energiespeicher zuvor nochmal aufgetankt werden.

Ein gemeinsames Abendessen sollte den Tag ausklingen lassen.

Rituale

Rituale geben Sicherheit, dem Leben Struktur, schenken Halt und Geborgenheit und helfen dabei, die Anforderungen des Alltags zu meistern. Vor jedem Frühstück oder Mittagsessen beginnen wir die Mahlzeit mit einem Tischspruch.

Sie leiten den gemeinsamen Anfang der Mahlzeit ein und können das Essen für die Kinder zu etwas Besonderem machen. Zusammen gesprochen machen Tischsprüche besonders viel Spaß und fördern das Gemeinschaftsgefühl.

Hier dürfen die Kinder wieder mitbestimmen und den Tischspruch (abwechselnd) aussuchen.

Es folgen die üblichen Tischsprüche der Kita Kleine Strolche:

He Ho wir sind Piraten, wir wollen nicht länger warten, wir holen das Besteck und futtern alles weg - Guten Appetit!

Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb, jeder esse was er kann, nur nicht seinen Nebenmann und wir nehmens ganz genau, auch nicht seine Nebenfrau, hat er sie dann doch gegessen, Zähne putzen nicht vergessen, Guten Appetit!

Viele kleine Fische, schwimmen heut zu Tische, reichen sich die Flossen, dann wird kurz beschlossen jetzt nicht mehr zu blubbern, stattdessen was zu futtern, drum, rufen alle mit: Guten Appetit!!

