

f. GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK:

Wir frühstücken täglich gemeinsam.

Die Kinder haben während dieser Zeit die Möglichkeit mit den Kindern und Erzieherinnen in der eigenen Gruppe in Ruhe und gemeinsam zu frühstücken. Die Kinder bringen selbst von zuhause ein ausgewogenes Frühstück mit.



ABLAUF- GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

Einige Kinder decken im Vorfeld mit der Erzieherin den Tisch. Nach dem Morgenkreis werden die Hände gewaschen. Wir legen Wert auf eine ruhige Atmosphäre und selbständiges Decken und Aufräumen des Platzes (jedes Kind macht selbständig seinen Platz nach dem Frühstück sauber).

g. REGELN FÜR DAS ESSEN IN DER GEMEINSCHAFT

- Wir beginnen mit einem gemeinsamen Ritual: mit einem Tischgebet. Wir fangen gemeinsam an und hören gemeinsam auf.
- Jeder darf erzählen, jeder ist wichtig. Wenn einer spricht, hören die anderen zu.
- Am Tisch wird nicht gestritten, wir halten uns an die üblichen Tischsitten (wie z.B. es wird nicht gerülpt oder geschmatzt...).
- Jeder isst nur so viel, wie er essen möchte.

Tischgestaltung und das gemeinsame Essen eine spannende und genussvolle Abwechslung.

Ernährungsbildung, Pädagogisches Kochen und Backen ermöglicht folgendes:

- Vorbildfunktion und Erziehungspartnerschaft
- Steigerung von Selbstständigkeit, Selbstwert und Gemeinschaftsgefühl
- Ausgewogenheit und Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl
- Herkunft unserer Lebensmittel (Regionalität) und ökologische Aspekte
- Sinnes- und Geschmacksschulung
- Praktischer Umgang mit Lebensmitteln und Hygiene
- Erweiterung des Wortschatzes
- Tischkultur
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse, etc.
- Sich etwas ausdenken und miteinander besprechen (Vorfreude, Fantasie)
- Bezug zur Nahrung herstellen (Information und Wissen darüber, woher die Nahrung kommt)
- Informationen über Produkte sammeln, Kochanweisungen auf der Packung lesen (Sprache)
- die Küche und alles was sie beinhaltet, kennen lernen
- alles vorbereiten - Geräte zurechtlegen (Sorgfalt, Planung, Vorausdenken)
- Hände gebrauchen lernen
- Kochvorgänge beobachten und begreifen (Physik, Chemie)
- warten können - Geduld haben
- Dekoration, Tisch decken (Esskultur, Gemeinschaft, Kreativität)
- Genießen des Essens (Lebensfreude, Sinneserfahrung, positive Gefühle)

c. ORGANISATORISCHE RAHMENBEDINGUNGEN

Die gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten, bei denen die Kinder ungestört und in Ruhe essen können, ist grundlegende Voraussetzung. Zur Einstimmung beginnen wir unsere Mahlzeiten mit einem Lied oder Tischspruch.

d. ESSENSZEITEN

Die Mahlzeiten sind bei uns im Tagesablauf fest integriert:

09:30 – ca. 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück + Verteilen von Obst/ Gemüse von der grünen Kiste aus Rengoldshausen (EU- Schulprogramm)
11:30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Essen

e. VERPFLEGUNGSKONZEPT

FRÜHSTÜCK- UND VESPERVERSORGUNG

Frühstück und Vesper wird von den Kindern selbst mitgebracht. Nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Getreideprodukte wie Müsli oder Brot/Brötchen mit möglichst hohem Vollkornanteil sollten fester Bestandteil der Frühstücks- und Vesperbox sein.

Wir haben Ihnen zur Orientierung ein paar Empfehlungen für ein abwechslungsreiches Frühstück:

- Obststückchen oder Knabbergemüse (z.B. Äpfel, Birne, Orange, Banane, Kohlrabi, Paprika, Karottenstreifen, Gurkenstückchen usw...)
- Brötchen/Vollkornbrötchen mit Frischkäse oder Quark
- Brötchen/Vollkornbrötchen mit Wurst oder Käse
- Naturjoghurt (keine anderen Joghurts – auch Fruchtjoghurt enthalten einiges an Zucker)
- Nüsse
- Butterbrezel
- Ab und zu ein Brot mit Marmelade, Honig,
- Auch ein Stückchen selbst gebackener Kuchen vom Wochenende ist hin und wieder in Ordnung

WIR BEKOMMEN WÖCHENTLICH DIE GRÜNE KISTE

Die Kinder haben während dem gemeinsamen Frühstück die Möglichkeit, sich mit Obst und Gemüse von der grünen Kiste zu stärken.

GETRÄNKEVERSORGUNG

Es stehen Wasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee für alle Kinder bereit. Fruchtsäfte und Fruchtschorlen werden ausschließlich zu Festen und Feierlichkeiten angeboten.

VERPFLEGUNG BEI FESTEN UND FEIERLICHKEITEN

Bei festlichen Anlässen wie Ostern, Weihnachten, Geburtstagen und Kindergartenfesten kann es ein vom allgemeinen Verpflegungskonzept abweichendes Speisenangebot geben. Auch an diesen Tagen wird darauf geachtet, dass das Angebot gesund und abwechslungsreich ist. Süßigkeiten und süße Speisen können Teil eines vielfältigen Angebots sein. Welche Lebensmittel an diesen Tagen auf den Tisch kommen, beschließt der Kindergarten in Absprache mit den Eltern.

UMGANG MIT SÜSSIGKEITEN

Die meisten Kinder essen gerne Süßigkeiten wie Schokoriegel, Kekse und süße Brotaufstriche. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese soll jedoch in der Regel außerhalb der Tageseinrichtung, z.B. im Elternhaus konsumiert werden.

Daher:

- Keine Süßigkeiten bzw. Kinderlebensmittel in die Brotbox
- Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeit
- Süßigkeiten sind nur an besonderen Anlässen erlaubt (Kindergeburtstag)
- Keine zusätzlichen Süßigkeiten an Geburtstagsfeiern