

Bunt und Gesund

Das ist unser Motto, das wir gemeinsam mit den Kindern ausgewählt haben, da wir bei allen Mahlzeiten im Kinderhaus (Imbiss am Vormittag, Mittagessen, Imbiss am Nachmittag, bei Festen...) auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung Wert legen.

Der bewussten Gestaltung von Alltagssituationen und dem Vorbild der päd. Fachkräfte kommt eine ganz wesentliche Rolle zu, gerade weil Essen und Trinken so selbstverständlich sind.

Für eine gesunde Entwicklung der Kinder schaffen wir in der Einrichtung für die Kinder räumliche und personelle Rahmenbedingungen, die die Zubereitung, vor allem aber das Essen kindgerechter Mahlzeiten, angenehme Räumlichkeiten und genügend Platz für Bewegung berücksichtigen.

Die Mahlzeiten finden täglich in den Stammgruppen statt. Regelmäßig wiederkehrende Ess-Situationen (die leider nicht mehr in allen Familien praktiziert werden) und ihre ritualisierte Gestaltung vermittelt den Kindern Sicherheit und sie können ihre Kompetenzen festigen.

Gemeinsames Essen im Kinderhaus bietet Kindern jeden Tag wertvolle Lernerfahrungen. Angefangen bei den Tischmanieren, Kenntnisse über unbekannte Lebensmittel, Freude am Gespräch, Achtung vor der Schöpfung, bis hin zum Ernährungsverhalten. All dies ist auch eine Chance für Familien, denn Kinder bringen die Gewohnheiten, die sie in der Kita erwerben, zu Hause ein.

Ein gemeinsames Essen im Kinderhaus hat viele gute Seiten, denn

- in Gemeinschaft schmeckt es meistens besser.
- Kinder regen sich gegenseitig an, Speisen zu essen, die sie nicht so gerne mögen, oder noch gar nicht kennen. Sie lernen auch sich zu äußern, wenn sie etwas nicht mögen.
- ein gesunder Imbiss, Mahlzeit ist **für alle Kinder** gewährleistet.
- die Tischgemeinschaft wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus.
- die Kinder lernen die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen. (In der Gemeinschaft besteht die große Chance, Kinder auf Lebensmittel und Speisen neugierig zu machen und ihnen eine große Palette von Produkten nahe zu bringen, die sie von zuhause vielleicht gar nicht kennen. Sie erweitern damit ihre Geschmackserfahrung, ihr Wissen über Produkte und legen Vorurteile und Abneigungen ab.)
- die Kinder essen und trinken gesundheitsbewusst
- die Kinder werden zunehmend selbständiger. (Gemeinsames Essen bietet vielfältige Gelegenheiten, um die Selbständigkeit der Kinder auf ganzheitliche Weise zu fördern. – Beim Tischdecken, beim Abräumen, beim gemeinsamen Vorbereiten eines Imbisses, beim Kochen gemeinsamer Mahlzeiten...) Aber auch beim selbständigen Schöpfen und lernen einzuschätzen, wie viel man wirklich schafft.
- Gegenseitige Rücksichtnahme am Tisch und beim Abräumen (abwarten, am eigenen Platz bleiben, nacheinander Essen holen)

Alle im Kinderhaus (Team, Kinder und Eltern) achten bei den täglichen Mahlzeiten darauf unser Motto „Bunt und Gesund“ umzusetzen und auf unnötigen Müll zu verzichten.

**„Bunt und Gesund“ schmeckt nicht nur gut,
„Bunt und Gesund“ ist vielseitig
„Bunt und Gesund“ macht Spaß!**

