



DEUTSCHE KINDERGÄRTEN SONDERBURG

Kostpolitik Deutscher Kindergarten Gravenstein

Aktualisiert Juni 2022

Kinder haben im Allgemeinen einen hohen Energiebedarf. Sie sind in ihrem Spiel körperlich sehr aktiv und nutzen zusätzlich die Energie, um zu wachsen und sich zu entwickeln.

Sie erhalten Energie in Form von Nahrungsmitteln und Getränken, die sie konsumieren.

Um den täglichen Energiebedarf zu decken, ist es wichtig, dass Kinder tagsüber 5-6 kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Andernfalls können sie ihren Energiebedarf nicht decken.

Das gute Mittagessen

Das Gesundheitsamt empfiehlt, dass Kinder nach den 10 offiziellen Ernährungsempfehlungen (www.altomkost.dk) essen. Daher sollte die Brotdose folgendes enthalten:



- Gemüse:** in Form von z.B. Karotten, Paprika, Gurken, Tomaten usw.
- Brot:** Roggenbrot oder grobes Brot (Weißbrot sättigt nicht so lange wie dunkles Brot und sollte daher in der Brotdose begrenzt sein)
- Belag:** Fleisch, Käse oder Eier
- Fisch:** Mindestens eine Fischart
- Obst:** Ein Stück Obst, vorzugsweise in Bissstücken

Kinder unter 10 Jahren sollten täglich 300 bis 500 Gramm Gemüse und Obst verzehren. Davon sollte maximal die Hälfte (150-250 Gramm) Früchte sein.

Kinder sollten im Alltag keine Süßigkeiten essen, darunter Kekse, Milchschnitte, Fruchtjoghurt (Danone), Smoothies, Kuchen und Desserts. Diese Dinge sollen bei uns nicht in der Brotdose enthalten sein. Alle diese Produkte haben einen hohen Zuckergehalt und nehmen daher Platz für die notwendigen und nützlichen Nährstoffe. Trockenfrüchte, Müsliriegel und Fruchtstangen haben in der Regel auch einen hohen Zuckergehalt und sollten daher in der Brotdose begrenzt sein. Um die Umwelt zu schützen, empfehlen wir, die Verpackung in der Brotdose zu reduzieren.

Mahlzeiten im Kindergarten

Wenn wir im Kindergarten essen, isst immer ein Erwachsener mit den Kindern. Das Essen hat eine wichtige Bedeutung für die Entwicklung, Fähigkeiten erlernen und um soziale Beziehungen einzugehen. Wir schaffen ein ruhiges Zusammensein durch leise Gespräche mit den Kindern und ermutigen die Kinder, dasselbe zu tun.

Für den kleinen Hunger bei den Minis um 8.30:

Der Kindergarten bietet Knäckebrot nach Bedarf an.

Frühstück zwischen 09:30 und 10:00 Uhr, je nach Gruppe.

Das Kind isst das Essen aus der Brotdose.

Nachmittag um 13:30 - 14:00 Uhr:

Der Kindergarten bietet einen Obst- und Gemüse-Teller an. Und es besteht die Möglichkeit nochmals aus der Brotdose zu essen.

Am späten Nachmittag:

Wenn sich das Kind bis zum Nachmittag im Kindergarten befindet, hat es die Möglichkeit nach Bedarf nochmal aus der Brotdose zu essen.

So hat das Kind Energie, wenn es nach Hause kommt.

Die Kinder haben den ganzen Tag freien Zugang zu ihren Trinkflaschen mit Wasser.

Wir ermutigen zur Einhaltung der obigen Essenszeiten. Gib Deinem Kind nicht die Brotdose als Ersatz, wenn du morgens gehst. Essen sollte nicht als Trost verwendet werden. Hat es dein Kind schwer sich zu verabschieden, dann helfen wir gern.

Geburtstage

Es gibt einen Unterschied zwischen Alltag und besonderen Anlässen. Die Kinder müssen dies auch fühlen und deshalb möchten wir natürlich gerne im Kindergarten feiern, wenn sie Geburtstag haben.

Wir empfehlen jedoch, dass trotzdem keine oder nur wenig zuckerhaltigen Sachen mitgebracht werden.

Da die Kinder im Alltag auf viele zuckerhaltige Lebensmittel treffen und nicht viel Zucker benötigen, empfehlen wir in der Kindergartenzeit auf Zucker zu verzichten.

Im Internet findet man Anregungen für viele gesunde Alternativen zum Kuchen, z. B. in Form von groben Pizzaschnecken, groben Wursthörnern, groben Brötchen, Früchtespießen und vieles mehr.

Für Inspiration schau dir unter anderem folgende Links an:

www.altomkost.dk.

www.frugtfesten.dk

www.tjecksundheden.dk

www.maddag.nu

www.hjerteforeningen.nu

www.dge.de



Sprachentwicklung

Wir sprechen sowohl über das Essen als auch über unsere Handlungen im Zusammenhang mit den Mahlzeiten. Vor dem Essen singen wir ein Lied oder verwenden Reime.

Wir sprechen über das, was in der Brotdose ist, und benennen bewusst was wir tun: schneiden, schmieren usw.

Außerdem sprechen wir über Gefühle wie Hunger, Durst und Sättigung. Auf diese Weise lernt das Kind, seine Bedürfnisse auszudrücken.

Wir schätzen es sehr, Empathie zu vermitteln, indem wir um Hilfe bitten, erzählen und zuhören, was der andere zu sagen hat.

Hilfe zur Selbsthilfe

Vor dem Essen waschen wir uns gemeinsam die Hände, unterstützt von einem Lied. Gemeinsam decken wir den Tisch auf und ab, nehmen Brotdosen mit und suchen uns unsere Plätze. Jedes Kind übt sich darin, Wasser und Milch einzuschenken und legt das Essen auf den Teller. Wir essen sowohl mit den Fingern als auch mit Besteck. Wenn alle fertig sind, räumen wir den Tisch ab. Einige Kinder helfen den Tisch abzuwischen und die Küche aufzuräumen.

Woher kommt das Essen?

Die Kinder entscheiden, was sie beim Mittagessen essen möchten. Hier beziehen wir sie in Entscheidungen ein und reden darüber, welches Essen angemessen ist und woher das Essen kommt.

Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass die Nachmittagsfrucht variiert wird und wir darüber sprechen, woher sie kommt.

Im Garten des Kindergartens bauen und ernten wir eigenes Obst und Gemüse. Wir haben eine kleine Feuerstelle auf dem Spielplatz, die auch verwendet wird um Essen zuzubereiten.

Geschmackserlebnisse

An unserem wöchentlichen Essenstag wählen die Kinder das Essen aus und helfen beim Vorbereiten und Kochen.

Die Familien kaufen Obst und Gemüse, das sie mit in den Kindergarten bringen.

Beim Essen sprechen wir über verschiedene Geschmäcker (süß, sauer, bitter, salzig).

Wenn wir auf Tour sind, sprechen wir über wilde Kräuter, die gegessen werden können. Gleichzeitig betrachten wir auch giftige und ungenießbare Kräuter. Wir betonen, dass die Kinder Kräuter nur mit einem Erwachsenen zusammen essen dürfen.

