

## Unser Ernährungskonzept

*„Wenn ihr gegessen und getrunken habt, seid ihr wie neugeboren, seid stärker, mutiger, geschickter in eurem Handeln.“*

J.W. v. Goethe

Wir legen großen Wert darauf, den Kindern eine ausgewogene Ernährung zu ermöglichen, die den Ernährungsbedürfnissen der Kinder entspricht. Morgens beginnen unsere Kinder den Tag mit einer frischen Mahlzeit im Rahmen unseres offenen Frühstücksangebots. Hierbei achten wir auf regionale Bioprodukte, die gelegentlich mit den Kindern zusammen eingekauft werden. Gereicht werden ausschließlich vegetarische Vollkornprodukte, selbstgemachte Aufstriche und Dips.

Unser Mittagessen erhalten wir vom Caterer "Mittagsmühle" ([mittags-muehle.bio](http://mittags-muehle.bio)). Dieses wird täglich frisch zubereitet (ohne Fertig- oder TK-Produkte) sowie hochwertigen Zutaten (Bio und regional). Durch die Menütafel können die Eltern täglich verfolgen, welches Gericht serviert wird. Bei der Aufstellung unserer Speisepläne achten wir auf die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und berücksichtigen daher fleischarme Kost, die Gabe von Fisch und Eiern, sowie angemessene Mengen an Milchprodukten.

Zu jedem Essen steht den Kindern Obst und Rohkost zur Verfügung.

Am Nachmittag findet der Kaffeeklatsch statt, der täglich von uns in der Kita zubereitet wird. Gereicht werden u.a. Müsli, Smoothies, Früchtequark oder Joghurt, Vollkornbrote u.v.m. Den Einkauf hierfür übernehmen die Eltern. Zum Trinken wird ausschließlich Wasser und ungesüßter Tee bereitgestellt. Die Kinder werden während des gesamten Tagesverlaufs regelmäßig dazu angehalten ausreichend zu trinken.

Die Mahlzeiten werden in der voll ausgestatteten Küche mit Speisebereich zu sich genommen, den die Kinder durchs Tischdecken vorbereiten. In dieser werden auch verschiedene Back- und Kochaktionen mit den Kindern durchgeführt oder der gemeinsame Kaffeeklatsch vorbereitet.

Pädagogisch steht im Mittelpunkt, den Kindern die Teilhabe am Alltag zu ermöglichen und gesellschaftlich bedeutende Erfahrungen zu machen.

Gerade das Mittagessen bietet den Kindern die Chance, sich über das Erlebte am Vormittag auszutauschen, dabei werden sowohl gemeinsame Rituale und Tischsitten (z.B. Tischspruch) eingeübt. Auch die elementare Wichtigkeit und Bedeutung von Ernährung (Warum essen und trinken wir?) und den damit verbundenen sorgfältigen Umgang von Lebensmitteln vermitteln wir den Kinder täglich.

Die Mahlzeiten sollen für die Kinder eine gemeinschaftliche, kommunikative lust- und genussvolle Erfahrung sein.