

## Essen und Trinken im Kindergarten

Teil unseres Konzeptes ist es, den Kindern den Umgang mit gesunden Essen näher zu bringen.

Um genügend Kraft zum Spielen, Denken und Toben zu haben, ist es wichtig den Tag bereits mit einem guten und gesunden Frühstück zu starten.

Ein gesundes Frühstück besteht beispielsweise aus einem vollwertigen Brot mit Käse oder Wurstbelag. Marmelade und Schokoladenaufstrich gehören nicht dazu. Obst und Gemüse gehören zu einem gesunden Frühstück dazu. Mitgebrachtes Obst und Gemüse wird aufgeschnitten und darf von den Kindern verteilt werden.

Der Förderverein spendiert uns wöchentlich eine Obst- und Gemüsebox vom Gut Wulksfelde, die zum Frühstück oder auch mal zum Nachtisch aufgeschnitten und verteilt wird.

Auch Joghurt dürfen die Kinder zum Frühstück mitbringen. Damit die Sternchen nicht nur Joghurt frühstücken, geben wir diesen erst zum „Nachtisch“, nachdem etwas Brot gegessen wurde.

Fruchtpüree zum Quetschen dürfen gelegentlich auch mitgegeben werden.

Da die Kinder das Essen vom Nachbarn oft sehr lecker finden- und damit kein Neid entsteht, dürfen Süßigkeiten nicht mitgebracht werden. Diese werden vom Erzieher zur Seite gelegt. Süßigkeiten und/oder Kuchen dürfen nach Absprache mit den Erzieherinnen an Geburtstagen oder anderen Festen mitgebracht werden.

### Wie gestaltet sich das Essen?

#### Das Frühstück:

Um die gemütliche Atmosphäre beim Frühstück zu erhalten sollen keine Kinder während der Mahlzeiten gebracht werden.

Vor dem Frühstück gehen die Kinder selbständig in die Garderobe und holen ihre Rucksäcke mit ihren Brotdosen. Die Großen und auch die Kleinen können sich im Essensraum einen freien Platz wählen. Jedes Kind nimmt sich vom Frühstückswagen einen Teller, seinen Becher und bei Bedarf einen Löffel oder eine Gabel. Nachdem alle Leckereien auf dem Teller sind, beginnen wir das Frühstück mit einem Tischspruch oder einem Gebet.

Für unsere Sternchen wird das Trinken von den Erziehern verteilt. Die Kinder werden gefragt ob sie lieber Wasser oder Tee möchten. Die Großen schenken sich ihre Getränke selbständig ein, dabei die Menge zu beachten ist manchmal gar nicht so einfach.

Im Anschluss an das Frühstück werden der Teller, der Becher und die Reste wieder auf den Wagen gebracht. Zur Mülltrennung gibt es eine grüne Schüssel für den Kompost und eine gelbe Schüssel für Restmüll. Der Essenswagen wird im Anschluss durch die Erzieher und mit Hilfe eines Kindes wieder in die Küche gebracht.

### **Das Mittag:**

Zum Mittagessen werden die Tische von den Erziehern, gelegentlich auch mit den ältesten Kindern der Gruppe, gedeckt. Die Jüngsten bekommen alle ein Lätzchen um. Die Lätzchen werden reihum von den Eltern gewaschen.

Bei den Sternchen ist einer der Tische für die 3jährigen Kinder vorgesehen. Diese füllen sich ihr Mittag eigenständig auf und schenken sich auch ihr Trinken alleine ein. Zum Essen benutzen Sie Messer, Gabel und einen Löffel. Bei den Kleineren wird die erste Portion von den Erziehern aufgefüllt, die weiteren Portionen nehmen sich die Kinder allein. Sie essen vorwiegend mit dem Löffel.

Bei den Wolkenkindern gibt es einen Tischdienst von ca. 4 Kindern, die für alle Kinder der Gruppe die Tische eindecken. Die Wolkenkinder füllen sich das Essen und Trinken eigenständig auf und essen mit Messer und Gabel.

Auch das Mittagessen beginnen wir gemeinsam nach einem Tischspruch oder Gebet.

Nach dem Essen räumen sowohl die Kleinen als auch die Großen ihren Teller, Becher und das Besteck alleine ab.

Die größeren Kinder helfen dem Erzieher beim Saubermachen der Tische und beim Fegen des Essensraumes.

### **Trinken:**

Im Kindergarten werden nur Wasser und ungesüßter Tee zum Trinken angeboten. Ausnahmen sind Feste, wo es auch mal Säfte, Kakao oder andere Getränke gibt.

Die Trinkbecher vom Frühstück werden von den Erziehern mit in den Gruppenraum genommen und dort in Reichweite der Kinder gestellt. Die Kinder können nach Bedarf Wasser und Tee trinken.

Bei warmen Temperaturen wird das Trinken mit nach draußen genommen.