



**Evangelischer  
Kindergarten Wentorf**



## **ERNÄHRUNGSKONZEPT DES KINDERGARTENS**

*Das Essen zu Hause und in der Kita sollen sich sinnvoll ergänzen.*

*Das erfordert klare Regeln und ein gutes Zusammenspiel aller Beteiligten.*

*Wir nehmen seit vielen Jahren an dem Projekt Kita Öko-Plus teil.*

*Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle. Zu den Standards gehören eine gesunde Ernährung, eine angenehme Atmosphäre, Regeln für das Essen und Ernährungsbildung für Kinder. Während des Tages werden drei Mahlzeiten eingenommen.*

### **FRÜHSTÜCK**

Die Kinder bringen ihr Frühstück mit in den Kindergarten. Die Menge des mitgebrachten Frühstücks richtet sich danach, wie üppig das erste Frühstück zu Hause ausfällt.

Die Familie sorgt für eine ausreichende gesunde Pausenmahlzeit. Dazu gehören Vollkornbrote, Müsli, Obst und Gemüse. Das Frühstück wird in Frühstücksdosen mitgebracht ohne zusätzliche Verpackungen. Die Getränke werden vom Kindergarten gestellt. Es gibt Wasser oder ungesüßten Tee sowie zweimal wöchentlich Landmilch vom Milchhof Reitbrook.

Der Tischdienst wird wöchentlich gewählt und ist für das Eindecken und Abwischen der Tische verantwortlich.

Die Kinder bleiben eine Zeit gemeinsam am Tisch sitzen. Diese Zeit wird durch eine Klammer an der Wanduhr vorgegeben. Nach Ablauf der Zeit räumen die Kinder selbständig Ihr Geschirr weg.

### **MITTAGESSEN**

Beim Mittagessen orientieren wir uns an der Bremer Checkliste. Diese beruht auf den Empfehlungen der optimierten Mischkost des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund.

Dabei halten wir uns an folgende Regeln: innerhalb einer Woche wird ein qualitativ hochwertiges Fleischgericht, ein Eintopf oder Auflaufgericht, ein vegetarisches Vollwertgericht, ein Seefischgericht und ein Wunschessen der Kinder angeboten. Zu den Speisen wird jeden Tag frisches Obst und Gemüse gereicht. Die pädagogischen Fachkräfte wählen gemeinsam mit den Kindern das Essen aus.

Das Mittagessen wird in den Kindergarten geliefert und in Wärmebehältern warmgehalten. Der Essensplan hängt an der Küchentür aus und kann von Eltern und Kindern eingesehen werden.

Jedes Kind holt sich den Teller und das Besteck selbständig vom Teewagen. Die Kinder füllen sich alleine das Essen auf - ein „Probierklecks“ wird empfohlen.

Das Mittagessen wird gemeinsam beendet. Die Kinder räumen das Geschirr selber auf den Teewagen. Nach dem Mittagessen werden die Zähne geputzt.

## SNACK AM NACHMITTAG

Für die Kinder, die länger als 15 Uhr die Einrichtung besuchen, wird ein Snack in Form von Joghurt, Haferflocken mit Milch, Obst oder Gemüse angeboten.

Alle Mahlzeiten sind ein Gemeinschaftserlebnis. Um sie genießen zu können, bedarf es einiger Regeln, die wir mit den Kindern besprochen haben.

## REGELN BEI DEN MAHLZEITEN

- Die Mahlzeiten finden für Alle gemeinsam im Gruppenraum statt.
- Vor dem Essen und nach dem Essen werden die Hände gewaschen.
- Es gibt feste Tischgruppen, die nach Bedarf geändert werden.

- Wir beginnen die Mahlzeit gemeinsam mit einem Lied oder Gebet.
- Leise Gespräche sorgen für eine ruhige Atmosphäre.
- Die Kinder gießen sich die Getränke alleine ein und entscheiden auch selbst wie viel sie essen.
- Die Erzieher sitzen ebenfalls mit an den Tischen und nehmen die Mahlzeit mit den Kindern gemeinsam ein.

## BESONDERHEITEN UND FESTE

Beim Aufnahmegespräch werden die Eltern über unser Ernährungskonzept informiert und nach Allergien oder Unverträglichkeiten Ihrer Kinder gefragt. Bei Allergien wird das Team informiert, gegebenenfalls auch die Elternschaft.

Zu Geburtstagen, Feiern und Festen dürfen Gebäck, Kuchen und Süßigkeiten mitgebracht werden. Die Inhaltsstoffe müssen dabei jedoch aufgelistet werden, um auf Allergien und Unverträglichkeiten einzelner Kinder Rücksicht nehmen zu können.

## ERNÄHRUNGSBILDUNG IM KINDERGARTEN

*Regelmäßig finden in unserem Kindergarten Projekte zur Ernährungsbildung statt (z.B. eine Honigwoche, die Apfelwoche und das Erntedankfest).*

*Auch bei den anderen Projekten beziehen wir den Aspekt der Ernährung ein- beispielsweise beim Farbenfrühstück oder dem Dschungelfest.*

*Dabei vermitteln wir den Kindern die Herkunft der Produkte, die Zubereitung der Speisen und was eine gesunde Ernährung ausmacht.*

