

Gesundes Essen in der Kita

Wir wollen Ernährung als Bildungschance nutzen und ein gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot schaffen.

Folgendes Ziel verfolgen wir:

Jedes Kind erlebt in unserer Kita authentisch, dass ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen und die Nahrungszubereitung Spaß machen.

Ess-Situationen sollen als Lernsituationen verstanden werden und einen pädagogischen Nutzen haben. Positive Erfahrungen beim Essen und Ausprobieren sind zu fördern. Essen soll ein aktives, soziales, sinnliches und emotionales Ereignis sein.

Praktische Umsetzung

Um Möglichkeiten der Beteiligung zu erleben und Kinder mit dem Umgang der Lebensmittel vertraut zu machen, können 2-3 Kinder am Morgen helfen das Obst und Gemüse zu schneiden.

Vor dem Essen werden die Kinder durch das ritualisierte Händewaschen an die Körperhygiene herangeführt.

Durch ein gemeinsames Gebet oder ein Lied (z.B. Vater wir danken dir, Jedes Tierlein hat sein essen...) wird Gemeinschaft erlebt.

Unsere Esssituation wird familiär gestaltet, das heißt, dass alle Speisen auf den Tischen stehen und die Kinder ermutigt und unterstützt werden alleine zu schöpfen. Dazu gehört der Prozess zu erkennen, wie viel Hunger ein Kind hat und sich dementsprechend aufzutun.

Während des Essens ist uns die Kommunikationen sehr wichtig.

Unsere Pädagogischen Fachkräfte sind in diesen Situationen Vorbild und ermutigen Kinder Speisen zu probieren, die eventuell unbeliebt sind.

Uns ist wichtig, Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, damit ein Kind positive Erfahrungen mit Nahrungsmitteln verbindet.

Wenn alle Kinder des Tisches das Essen beendet haben, wird gemeinsam abgeräumt und alles sauber hinterlassen.

*Weil du
wertvoll bist*