

## Mittagessen und gesunde Ernährung

Unser Mittagessen wird täglich frisch von der Küche in Kinderkrippe und Hort zubereitet und geliefert.

Wöchentlich wird von unserem Küchenteam ein Speiseplan nach Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft der Ernährung) erarbeitet.

Unser Küchenteam geht individuell auf die Bedürfnisse der Kinder ein, z.B. bei Allergien und Unverträglichkeiten.

Bei einem Coaching Verfahren im Kindergartenjahr 2013 erhielt unser Kindergarten eine Urkunde, mit der wir für qualitativ hochwertiges Mittagessen im Kindergarten ausgezeichnet wurden.

Im Kindergarten werden die Kinder auf vielfältige Weise gefördert.

Für ein erfolgreiches Lernen im Kindergarten und später in der Schule sind Frühstück und Vormittags-Pause unersetzlich.

Ein gesundes Frühstück sollte folgende Komponenten enthalten: Getreide, am besten Vollkorn, Obst oder Gemüse und Milchprodukte. Wenn sich ein Kind partout weigert, morgens etwas zu essen, sollte es zumindest ein Glas Milch, Kakao oder Saft trinken.

Das zweite Frühstück in der Schule oder im Kindergarten muss dann dementsprechend größer ausfallen. Zusammen sollten die beiden Mahlzeiten ein Drittel der täglichen Kalorienaufnahme ausmachen. Das Pausenbrot ist dann um so wichtiger.

Deshalb vermitteln wir auch Esskultur und den genussvollen Umgang mit Lebensmitteln.

Wir nehmen seit mehreren Jahren am Jolinchen-Programm der AOK teil.

JolinchenKids ist ein Kita-Programm zur Förderung der Gesundheit von Kindern bis sechs Jahre. Im Fokus stehen die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Eben so viel Wert legt JolinchenKids darauf, die Eltern aktiv einzubeziehen und die Gesundheit der Erzieherinnen zu fördern.

In der Vergangenheit wurde der Kindergarten bereits von „Jolinchen“ besucht. Die Kinder erhielten ein gesundes Frühstück, besuchten das „Jolinchen-Theater“ und lernten u.a. viel über die „gesunde Lok“.

Durch die Teilnahme am Schulfrucht/Schulmilchprogramm sind wir in der Lage den Kindern am Nachmittag eine ausgewogene, gesunde Zwischenmahlzeit anzubieten.

Außerdem findet unter Mithilfe der Eltern einmal monatlich ein gesundes Frühstücksbuffett statt.

