



WARUM IST GUTES ESSEN ZU HAUSE WICHTIG?

Für ein gesundes Aufwachsen brauchen Kinder gutes Essen. Das beginnt zu Hause am Küchentisch – und geht weiter mit einer ausgewogenen Verpflegung in Kita und später in der Schulmensa. Aber auch Ernährungsbildung gehört dazu, denn gutes Essen und gesundes Wissen, im Umgang mit Lebensmitteln, lassen sich lernen – mit Freude.

Gute Ernährung fängt in der Familie an. Kinder und Jugendliche nehmen Ess- und Tischgewohnheiten von zu Hause mit – oft ein Leben lang. Essen Sie selbst mit Genuss? Macht Ihnen die Zubereitung von Speisen Freude? Legen Sie Wert auf gesunde Ernährung? Ist Ihnen eine gemütliche Umgebung beim Essen wichtig? All das sind Anhaltspunkte dafür, welche Essgewohnheiten Kinder von zu Hause mitbringen. Als Eltern können Sie mit gutem Beispiel vorangehen. Außerdem können Sie Ihr Kind am besten für gutes Essen und neue Geschmäcker begeistern, indem Sie es zum Einkauf mitnehmen oder beim Kochen und Backen mitmachen lassen. Denn was Kinder selbst ausgesucht oder gekocht haben, schmeckt ihnen meistens auch.

Wir brauchen Eltern, als Ernährungspartner



WAS IST AUSGEWOGENES ESSEN?



Getreide und Kartoffeln sind ein gutes Fundament



Gemüse und Salat gibt's jeden Tag



Obst macht den Speisezettel bunt



Milch & Co sorgen für Kraft und gute Zähne



Fleisch, Wurst, Fisch & Ei gibt's nicht so oft



Öle & Fette sind nicht immer die „Bösen“



Getränke sind immer dabei!

Kita isst besser

Wir essen besser



ESSEN IST EINE HERZENSANGELEGENHEIT

ESSEN IST GESELLIG

ESSEN IST GENUSS

Mahlzeiten in der Kita oder im Familienkreis stärken das Gemeinschaftsgefühl und fördern den Austausch und die sozialen Kompetenzen.

Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen –

Kita „Die Phantastischen Vier“ 57539 Fürchen





IMMER NUR GESUND ?

Schon die Kleinsten haben einen ausgeprägten Sinn für Geschmack. In unserer Kita sammeln die Kinder Erfahrungen, die ihre Esskultur prägen. Sie lernen Tischrituale kennen und essen zusammen mit Gleichaltrigen.

Wir sehen das als Chance, die Weichen für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise zu stellen und den Spaß an gutem Essen zu wecken. Deshalb ist uns eine schmackhafte, kindgerechte und ausgewogene Kost in unserer Kindertagesstätte sehr wichtig. Mit der Beteiligung am Projekt „Kita isst besser“ eine Initiative des Landes Rheinland-Pfalz, konnten wir die Essatmosphäre in unserer Kita deutlich verbessern. Spätestens mit Einrichtung unseres Kinderbistros und dem Wechsel zu einem Caterer, der nach DGE Standards kocht und zertifiziert ist, konnten wir die Ernährungsbildung, als pädagogisches Leitbild, in unserer Konzeption festschreiben. Geschmäcker sind so verschieden wie die Menschen. Klar, dass man nicht jedem gerecht werden kann. In unserer Kita möchten wir Kinder neugierig machen Neues auszuprobieren und selbstbestimmt zu entscheiden, z.B. über Essensmenge oder wenn man satt ist.

Wir Erzieher sehen uns auch beim Essen als Vorbilder.

UNSER RUMFORTKORB



In unserem Rumfortkorb sammeln wir Lebensmittel, die Sie uns gerne spenden möchten.

Rumfortkorb =
Alles was RUM liegt
und FORT muss!

Manchmal hat man Zuhause noch Lebensmittel übrig, für die man kurzfristig keine Verwendung hat. Bevor diese Lebensmittel verderben, können Sie diese in unseren Korb legen. Egal ob 1 Apfel, oder 1 Gurke, oder 1 Joghurt, Milch, wir freuen uns über jede Spende. Ein Umdenken im Umgang mit Lebensmitteln schützt Ressourcen. Durch einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln können wir etwas tun—für die Gesundheit und für unsere Umwelt. Besonders freuen wir uns über regionale und saisonale Lebensmittelspenden. Auf unserem Monitor im Flur können Sie Montags sehen, welche Produkte uns für unser tägliches Frühstücksbuffet fehlen. Vielleicht möchten Sie etwas zum Frühstück beisteuern. Einfach mitbringen und in den Korb legen. Der Korb wird täglich nach dem Morgenkreis geleert. Die Kinder und Erzieherinnen brauchen Ihre Hilfe und Unterstützung, damit wir unser Kinderbistro jeden Morgen mit frischem Ost—und Gemüse usw. bestücken können. Auf der nächsten Seite sehen Sie welche Angebote es in unserem Kinderbistro gibt.

Wir bedanken uns für jede Lebensmittelspende!



UNSER KINDERBISTRO

GUTES ESSEN ALS BASIS FÜR WACHSTUM UND GESUNDHEIT



Obst & Gemüse gibt es jeden Tag

Vitamine sind der Grundstoff für eine gesunde Ernährung. Wer viel Obst und Gemüse isst, nimmt alle nötigen Vitamine auf



Milch, Joghurt & Co gibt es jeden Tag

Calcium für Knochen und Zähne



Müsli & Co gibt es jeden Tag

Ein gutes Fundament



Gesunde Snacks täglich wechselnd



„Kita isst besser“ Frühstück

Gibt es 1-2 x im Monat

Unser tägl. Frühstücksangebot wird, zur Zeit, durch Ihre Spenden und Einnahmen z.B. vom Waffelverkauf usw. finanziert. Über Ideen und Anregungen freuen wir uns!

