

Gesundheit und Ernährung

Das Mittagessen wird von mir frisch zubereit. Hierbei finden auch gezielte Angebote mit gemeinsamen Kochaktionen mit den Kindern statt. Es ist mir wichtig, dass die Kinder auch sehen (fühlen, schmecken) können, wie z.B. eine Möhre vor dem Kochen aussieht oder wie ein Ei aufgeschlagen wird, bzw. dürfen sie auch selbst aktiv werden. Auch Kekse backen oder Obstsalat zubereiten macht, mit Unterstützung, auch den jüngsten Kindern Spass und fördert viele Entwicklungsbereiche.

Das Frühstück und das Mittagessen finden gemeinsam im Gruppenraum statt.

Dort sitzen die Kinder auf Stühlen in kinderhöhe am Tisch und wir beginnen zusammen nach einem Tischspruch. Dieses feste Ritual gibt Sicherheit und strukturiert den Tag für die Kinder. Auch beim Essen möchte ich den Kindern durch einen erkennbaren Rhythmus einen sicheren Rahmen geben.

Daher gibt es einen Mittagessensplan, der jede Woche in folgender Reihenfolge aufgebaut ist:

- Montags: Kartoffeln
- Dienstags: Nudeln
- Mittwoch: Reis
- Donnerstag: Couscous, Hirse, Bulgur oder ähnliches
- Freitag: Wunschgericht

Zu diesen Grundnahrungsmitteln gibt es saisonale Gemüsesorten, Fleisch, Ei oder auch Fisch. Nachmittags biete ich nochmal einen Snack wie Obst, Joghurt oder Rohkost an.

Selbstverständlich gehe ich hier auch auf die individuellen Bedürfnisse und Besonderheiten des einzelnen Kindes ein (im Rahmen der Möglichkeiten meiner Tagespflegestelle), denn Vorlieben, Allergien oder religionsbegründete Nahrungsmittelvorgaben sind natürlich wichtig.