

Ernährungsbewusstsein

Auf gesunde Ernährung legen wir in der Kita Filia viel Wert.

Gekocht wird **täglich** und **frisch**, so dass die Kinder mittags stets saisongerechte, ausgewogene, abwechslungsreiche und auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Menüs genießen können. Ein ebenso sorgfältig zusammengestelltes Zvieri ergänzt die Hauptmahlzeit. Jenen Kindern, die vor 8 Uhr in die Kita kommen, wird zudem ein Frühstück angeboten. Süßigkeiten wiederum dürfen an Geburtstagen und zu besonderen Gelegenheiten genossen werden. Daneben sind sie selten auf unserem Tisch anzutreffen.

Ziel unserer ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbst bestimmenden und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen.

Dazu gehören die Entwicklung eines Wahrnehmungsgefühls für Hunger und Durst, Geschmacks- und Sinnesschulung, Kenntnisse zur Hygiene und eigenverantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln. Darüber hinaus sind uns die positive Förderung von Tischsitten und Esskultur wichtig, über sie werden die Wertschätzung der Lebensmittel und die besondere Stellung der Mahlzeiten im Tagesablauf vermittelt.

Die Kinder können kleine Speisen aktiv selbst zubereiten und dabei experimentieren und kreativ sein. Wir stellen gemeinsam mit ihnen Brotaufstriche, frische Säfte, Salate, Naturejoghurt, Quarkspeisen, Obstmahlzeiten u.ä. her.

Unser Eigen angebauter **Gemüsegarten**

Die Kinder erfahren etwas über Herkunft der Lebensmittel und deren Herstellungsweisen (z.B. durch den Anbau des eigenen Gemüsegartens, Besuch der Bäckerei oder des Bauernhofes). Die Kinder ergründen den Anbau, die Pflege und die Erwirtschaftung der Lebensmittel, wie man sie zubereitet, was beim Einkauf beachtet werden muss, sie erkunden den Nahrungskreislauf.

Gesunde Kinder fühlen sich wohl in ihrer Haut, sind aktiv und voller Lebensfreude.

Im direkten Umgang mit der Natur wird das Verständnis für Nutzen und Schaden der Natur geweckt, die Kinder erkennen die Einbettung des Menschen in seine Umwelt. Das Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt und dem eigenen Körper wird unterstützt und gefördert. In unserem Garten befinden sich einige Kräuterpflanzen.



Die gemeinsame Gestaltung und Pflege, das Ernten, Trocknen und Konservieren der frischen Gemüse und Kräuter gefällt den Kindern sehr.

Freude an natürliche Kostbarkeiten

Mit den geernteten Kostbarkeiten erfreuen die Kinder auch Eltern und Großeltern (z.B. Herstellen von Kräuterbrot, Heuherzen, Löwenzahnhonig, Duftpotpourri). Ein besonderer Spaß sind die regelmäßigen Teerituale. Hier mischen und probieren die Kinder verschiedene, selbst geerntete Kräuterteesorten. Für unser gesundes Frühstück bereiten sie tolle Kräuterkäsecreations und Kräuterbutter/Kräuterquark zu.

Säuglinge

Die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern passen wir gemäss den Vorgaben der Eltern an. Mütter, die ihr Kind weiterhin stillen, sind jederzeit herzlich willkommen.

Unverträglichkeiten & Allergien

Bei Unverträglichkeiten und Allergien wird der spezielle Ernährungsplan mit den Eltern besprochen und nach Möglichkeit umgesetzt. Spezifische Produkte bringen die Eltern mit.

Die Mahlzeiten

Die Kita Filia bietet den Kindern drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag an:

Mahlzeit	Zeit
Frühstück	07.00 - 08.00
Mittagessen	11.30 - 12.30
Z`Vieri	15.15 - 16.00