

Ernährung in der Kinderkrippe Heisternest

Essen und Trinken ist bei uns mehr als Nahrungsaufnahme. Im Rahmen einer gesundheitlichen Bildung und Erziehung, ist es uns wichtig, die Kinder an eine ausgewogene und gesunde Ernährung heranzuführen und ihnen sinnlichen Genuss am Essen und Freude im Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Uns ist es wichtig, beim Essen eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Dies geschieht durch Essen in Kleingruppen (ca. 5 Kinder pro Tisch mit einer Pädagogin) und appetitlich angerichtete Speisen. Darüber hinaus werden die Kinder zum selbständigen Essen angeregt und motiviert angebotene Speisen zu probieren.

Die Kinder erhalten in unserer Einrichtung Vollverpflegung. Diese beinhaltet ein abwechslungsreiches Frühstück, ein warmes Mittagessen und ein Nachmittagsvesper.

Zum Frühstück können die Kinder abwechselnd zwischen verschiedenen Broten, vegetarischen Aufstrichen, Geflügelwurst, Käse, hartgekochten Eiern, Müsli, Joghurt, Gemüse und Obst wählen. Um die Kinder nicht mit dem Angebot zu überfordern, haben wir Thementage eingerichtet (z.B. Montag = Müsli-Tag).

Für das warme Mittagessen besteht ein 6-Wochen-Speiseplan. Dieser berücksichtigt die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGS) und beinhaltet eine ausgewogene Lebensmittelauswahl, einen hohen Gemüseanteil, teilweise auch Vollkornprodukte und die empfohlene Menge an Fleisch und Fisch. Zu dem warmen Mittagessen gibt es regelmäßig frische Komponenten wie Rohkost, Obst, ungesüßte Joghurtnachspeisen und frische Backwaren. Die Hauptkomponenten des Essens wird extern von der Firma Transgourmet zubereitet und einmal pro Woche als Tiefkühl- oder Kühlkost angeliefert und täglich frisch in der Einrichtung zubereitet.

Zum Nachmittagsnack (Vesper) können die Kinder neben verschiedenen Obst- und Gemüsesorten auch zwischen unterschiedlichen Brotsorten mit verschiedenen Aufstrichen wählen.

Beim Einkauf von Lebensmittel für Frühstück und Vesper, sowie allen Obst- und Gemüsesorten achten wir vorwiegend auf Bio- und/oder saisonale Produkte. Das Brot wird 3-mal wöchentlich frisch von Bäckereien gekauft. Wurst (Geflügelwurst) und Eier beziehen wir vom benachbarten Metzger.

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten von Kindern, sowie kulturell oder religiös begründete Ernährungsvorgaben werden so dokumentiert, dass sie allen Pädagoginnen zugänglich sind und berücksichtigt werden können.

Die Essenspauschale für unsere Vollverpflegung beträgt 80,00 € Der August ist beitragsfrei. Im gesamten Tagesverlauf stehen den Kindern jederzeit Getränke zu Verfügung und werden immer wieder aktiv in Form von Trinkpausen angeboten. Zu den Mahlzeiten können die Kinder zwischen ungesüßten Tee und Wasser wählen. Außerhalb der Mahlzeiten wird Leitungswasser in Trinkflaschen angeboten. Es wird darauf geachtet, dass die Kinder sowohl während und außerhalb der Essenszeiten ausreichend trinken.

