



DEUTSCHE KINDERGÄRTEN SONDERBURG

Kostpolitik Deutscher Kindergarten Gravenstein

Kinder haben im Allgemeinen einen hohen Energiebedarf. Sie sind in ihrem Spiel körperlich sehr aktiv und nutzen zusätzlich die Energie, um zu wachsen und sich zu entwickeln.

Sie erhalten Energie in Form von Nahrungsmitteln und Getränken, die sie konsumieren.

Um den täglichen Energiebedarf zu decken, ist es wichtig, dass Kinder tagsüber 5-6 kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Andernfalls können sie ihren Energiebedarf nicht decken.

Das gute Mittagessen

Das Gesundheitsamt empfiehlt, dass Kinder nach den 10 offiziellen Ernährungsempfehlungen (www.altomkost.dk) essen. Daher sollte die Brotdose folgendes enthalten:



- Gemüse:** in Form von z.B. Karotten, Paprika, Gurken, Tomaten usw.
- Brot:** Roggenbrot oder grobes Brot (Weißbrot sättigt nicht so lange wie dunkles Brot und sollte daher in der Brotdose begrenzt sein)
- Belag:** Fleisch, Käse oder Eier
- Fisch:** Mindestens eine Fischart
- Obst:** Ein Stück Obst, vorzugsweise in Bissstücken

Kinder unter 10 Jahren sollten täglich 300 bis 500 Gramm Gemüse und Obst verzehren. Davon sollte maximal die Hälfte (150-250 Gramm) Früchte sein.

Kinder sollten im Alltag keine Süßigkeiten essen, darunter Kekse, Milchschnitte, Fruchtjoghurt (Danone), Smoothies, Kuchen und Desserts. Diese Dinge sollen bei uns nicht in der Brotdose enthalten sein. Alle diese Produkte haben einen hohen Zuckergehalt und nehmen daher Platz für die notwendigen und nützlichen Nährstoffe. Trockenfrüchte, Müsliriegel und Fruchtstangen haben in der Regel auch einen hohen Zuckergehalt und sollten daher in der Brotdose begrenzt sein. Um die Umwelt zu schützen, empfehlen wir, die Verpackung in der Brotdose zu reduzieren.

Mahlzeiten im Kindergarten

Wenn wir im Kindergarten essen, isst immer ein Erwachsener mit den Kindern. Das Essen hat eine wichtige Bedeutung für die Entwicklung, Fähigkeiten erlernen und um soziale Beziehungen einzugehen. Wir schaffen ein ruhiges Zusammensein durch leise Gespräche mit den Kindern und ermutigen die Kinder, dasselbe zu tun.

Für den kleinen Hunger um 8.00:

Der Kindergarten bietet Knäckebrot und Obst nach Bedarf an.

Frühstück um. 10:30 - 11:00 Uhr

Das Kind isst das Essen aus der Brotdose.

Milch wird zum Trinken angeboten.

Nachmittag um. 13:30 - 14:00 Uhr:

Der Kindergarten bietet einen Obst- und Gemüse-Teller an. Und es besteht die Möglichkeit nochmals aus der Brotdose zu essen.

Am späten Nachmittag:

Wenn sich das Kind bis zum Nachmittag im Kindergarten befindet, hat es die Möglichkeit nach Bedarf nochmal aus der Brotdose zu essen.

So hat das Kind Energie, wenn es nach Hause kommt.

Mittwochs haben wir unseren Essenstag. An diesen Tag braucht dein Kind keine Brotdose. Wir essen vormittags Brot und zum zweiten Essen gibt es warmes selbstgekochtes Essen.

Die Kinder haben den ganzen Tag freien Zugang zu ihren Trinkflaschen mit Wasser.

Wir ermutigen zur Einhaltung der obigen Essenszeiten. Gib Deinem Kind nicht die Brotdose als Ersatz, wenn du morgens gehst. Essen sollte nicht als Trost verwendet werden. Hat es dein Kind schwer sich zu verabschieden, dann helfen wir gern.

Geburtstage

Es gibt einen Unterschied zwischen Alltag und besonderen Anlässen. Die Kinder müssen dies auch fühlen und deshalb möchten wir natürlich gerne im Kindergarten feiern, wenn sie Geburtstag haben.

Wir fordern jedoch dazu auf, dass trotzdem keine zuckerhaltigen Sachen mitgebracht werden.

Da die Kinder im Alltag auf viele zuckerhaltige Lebensmittel treffen und nicht viel Zucker benötigen, wird in der Kindergartenzeit auf Zucker verzichtet.

Im Internet findet man Anregungen für viele gesunde Alternativen zum Kuchen, z. B. in Form von groben Pizzaschnecken, groben Wursthörnern, groben Brötchen, Früchtespießen und vieles mehr.

Für Inspiration schau dir unter anderem folgende Links an:

www.altomkost.dk.

www.frugtfesten.dk

www.tjecksundheden.dk

www.maddag.nu

www.hjerteforeningerne.nu

www.dge.de



Sprachentwicklung

Wir sprechen sowohl über das Essen als auch über unsere Handlungen im Zusammenhang mit den Mahlzeiten. Vor dem Essen singen wir ein Lied oder verwenden Reime.

Wir sprechen über das, was in der Brotdose ist, und benennen bewusst was wir tun: schneiden, schmieren usw.

Außerdem sprechen wir über Gefühle wie Hunger, Durst und Sättigung. Auf diese Weise lernt das Kind, seine Bedürfnisse auszudrücken.

Wir schätzen es sehr, Empathie zu vermitteln, indem wir um Hilfe bitten, erzählen und zuhören, was der andere zu sagen hat.

Hilfe zur Selbsthilfe

Vor dem Essen waschen wir uns gemeinsam die Hände, unterstützt von einem Lied. Gemeinsam decken wir den Tisch auf und ab, nehmen Brotdosen mit und suchen uns unsere Plätze. Jedes Kind übt sich darin, Wasser und Milch einzuschenken und legt das Essen auf den Teller. Wir essen sowohl mit den Fingern als auch mit Besteck. Wenn alle fertig sind, räumen wir den Tisch ab. Einige Kinder helfen den Tisch abzuwischen und die Küche aufzuräumen.

Woher kommt das Essen?

Die Kinder entscheiden, was sie beim Mittagessen essen möchten. Hier beziehen wir sie in Entscheidungen ein und reden darüber, welches Essen angemessen ist und woher das Essen kommt.

Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass die Nachmittagsfrucht variiert wird und wir darüber sprechen, woher sie kommt.

Im Garten des Kindergartens bauen und ernten wir eigenes Obst und Gemüse. Wir haben eine kleine Feuerstelle auf dem Spielplatz, die auch verwendet wird um Essen zuzubereiten.

Geschmackserlebnisse

An unserem wöchentlichen Essenstag wählen die Kinder das Essen aus und helfen beim Vorbereiten und Kochen.

Die Familien kaufen Obst und Gemüse, das sie mit in den Kindergarten bringen.

Beim Essen sprechen wir über verschiedene Geschmäcker (süß, sauer, bitter, salzig).

Wenn wir auf Tour sind, sprechen wir über wilde Kräuter, die gegessen werden können. Gleichzeitig betrachten wir auch giftige und ungenießbare Kräuter. Wir betonen, dass die Kinder Kräuter nur mit einem Erwachsenen zusammen essen dürfen.





DEUTSCHE KINDERGÄRTEN SONDERBURG

Kostpolitik Deutscher Kindergarten Grästen

Børn har generelt et stort energibehov. De er fysisk meget aktive i deres leg og læring og derudover bruger de energien til at vokse og udvikle sig.

Energi får de i form af den mad og drikke de indtager.

For at få dækket det daglige energibehov er det vigtigt at børn indtager 5-6 mindre måltider i løbet af dagen. Ellers er de ikke i stand til at få dækket deres energibehov.

Den gode madpakke

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn også spiser efter de 10 officielle kostråd (www.altomkost.dk). Derfor burde madpakken indeholde:



Grønt: Gnavegrønt i form af f.eks. gulerødder, peberfrugt, agurk, tomat o.a.

Brød: Rugbrød eller groft brød (Hvidt brød mætter ikke så meget som det grove, og bør derfor begrænses i madpakken)

Pålæg: Kød, ost eller æg

Fisk: Mindst én slags fisk

Frugt: Et stykke frugt, gerne i mundrette stykker

Børn under 10 år bør indtage 300-500 gram grønt og frugt om dagen. Heraf bør maks. halvdelen (150-250 gram) være frugt.

Børn bør ikke indtage slik i hverdagen, heri medregnes kiks, mælkesnitter, frugtyoghurt (danone), smoothies, kage og desserter. Vi opfordrer til, at disse ting ikke kommer med i madpakken. Alle disse produkter har et højt indhold af sukker, og vil derfor optage pladsen for de nødvendige og gavnlige næringsstoffer. Tørret frugt, myslibarer og frugtstænger har generelt også et højt sukkerindhold, og bør derfor begrænses i madpakken.

For at skåne miljøet opfordrer vi til at reducere emballagen i madpakken.

Måltider i børnehaven

Når vi spiser i børnehaven, vil der altid sidde en voksen sammen med børnene. Maden har en vigtig betydning for børnenes udvikling, læring samt deres evne til at indgå i sociale relationer. Vi vil derfor skabe en god stemning ved at tale stille og roligt sammen med børnene, og opfordre børnene til at gøre det samme.

Formiddag kl. 8.00:

Børnehaven tilbyder en frugt- og grøntsagstallerken fra frugtordningen, samt knækkebrød.

Frokost kl. 10.30 – 11.00:

Barnet spiser madpakke. Der bliver tilbudt mælk at drikke.

Eftermiddag kl. 13.30 – 14.00:

Børnehaven tilbyder frugt.

Sen eftermiddag:

Hvis dit barn er i børnehaven til kl. 16.00 eller senere, er det en god idé, at der er et ½ stykke brød og evt. lidt frugt/grønt, så barnet også har energi, når det kommer hjem. Herved kan den såkaldte ulvetime evt. undgås.

Hver onsdag har vi vores mad dag. Her skal barnet ikke have madpakke med. Vi spiser smør-selv-brød om morgenen og til middag for børnene hjemmelavet mad.

Børnene har fri adgang til deres drikkeflasker med vand hele dagen.

Vi opfordrer til, at ovennævnte politik overholdes. Giv ikke barnet madpakken som trøst, når I går om morgenen. Mad skal ikke bruges som trøst. Har dit barn svært ved at sige farvel og brug for trøst, så sig det i stedet til os, så vil vi hjælpe med at sige farvel.

Fødselsdage

Der er forskel på hverdag og fødselsdag. Børnene skal også føle dette, så selvfølgelig vil vi gerne fejre fødselsdag i børnehaven.

Vi opfordrer jer til, at i ikke kommer med sukkerholdige ting.

Da børnene i hverdagen støder på mange sukkerholdige fødevarer og ikke har brug for meget sukker, har vi nul-sukker i børnehavetiden.

På nettet findes forslag til mange sunde alternativer, f.eks. i form af grove pizzasnegle, grove pølsehorn, frugtspyd og meget mere.

For inspiration, se på følgende links:

www.altomkost.dk.

www.frugtfesten.dk

www.tjecksundheden.dk

www.maddag.nu

www.hjerteforeningen.nu

www.dge.de



Hvor kommer madet fra?

Børnene er med til at vælge hvad de gerne vil spise på maddagen. Her inddrager vi dem i beslutninger og snakker om hvad der er hensigtsmæssigt, og hvor maden kommer fra.

Samtidig er vi opmærksomme på at variere eftermiddagsfrugten og snakker om, hvor den kommer fra.

I børnehavens have dyrker og høster vi vores egne frugt og grønsager.

Vi har et lille bål sted på legepladsen, som også bliver brugt til at lave mad.

Smagsoplevelser

Vi har en maddag, hvor børnene er med til at lave mad og selv vælger hvad der skal laves.

Familierne køber spændende frugter og grøntsager, som de tager med i børnehaven.

Vi snakker generelt om forskellige smagsoplevelser, når vi spiser (sødt, surt, bitter, salt)

Når vi er på tur snakker vi om vilde urter, der kan spises. Samtidig kigger vi også på giftige og uspiselige urter. Vi vægter højt, at børnene kun spiser dem sammen med en voksen.

Sprogudvikling

For at udvikle nuanceret sprogbrug i forhold til mad og måltider, sætter vi ord på både maden og vore handlinger i forbindelse med måltidet.

Inden måltidets begyndelse synger vi en sang eller bruger rim og remser.

Vi snakker om, hvad der er i madpakken og bruger bevidst begreber, når vi gør noget: retter an, rører, skærer m.m.

Endvidere snakker vi om følelser som sult, tørst og mæthed. På den måde lærer dit barn at udtrykke sine behov.

Vi sætter stor pris på, at vi udvikler empati for hinanden, beder om hjælp, fortæller, lytter til det den anden har at sige.

Selvhjulpenhed

Inden Måltiden vasker vi hænder i fællesskab, evt. understøttet af en sang. I fællesskab dækker vi så bord, henter madkasser og finder pladser. Hvert barn øver at hælde vand og mælk op til sig selv og sætter maden op på tallerken.

Vi spiser både med fingrene og med bestik. Når alle er færdige, rydder vi af bordet. Enkelte børn hjælper til med at vaske bordet og ryde op i køkkenet.

