Katholische Kindertagesstätte St. Alban Gabsheim:

Gesunde Ernährung

Katholische Kindertagesstätte St. Alban Gabsheim In unserem Kindergarten ist es uns schon immer wichtig gewesen, den Kindern einen Einblick in die gesunde Ernährung zu geben. Mit unterschiedlichen Aktionen wird die gesunde Ernährung immer wieder in den Fokus gerückt. Angefangen hat alles mit dem Kochbus.

Von Edith Krauss
31. Okt. 2022

Dort konnten die Kinder unter Anleitung viel Wissenswertes über Lebensmittel und ihren Umgang erfahren und selber ausprobieren. Zur selben Zeit hatten alle Mitarbeiter:innen des Kindergartens die Möglichkeit, an einer Fortbildung der AOK teilzunehmen. Die Krankenkasse hat ein Programm entwickelt, in dem es nicht nur um gesunde Ernährung geht, sondern auch um das seelische Wohlbefinden und die Bewegung der Kinder. Unser Alltag wird vom Jolinchen immer begleitet. Das führte vor ein paar Wochen dazu, dass unser Kindergarten sogar eine Auszeichnung in Gold bekam.

Der „Drachenzug“ stellt die Ernährungspyramide kindgerecht dar. Daran können alle Menschen schnell erkennen, wovon sie ungefähr wieviel essen sollten, um gesund zu bleiben. Einmal in der Woche bekommen alle Kinder ein „Gesundes Frühstück“ im Kindergarten. Im Esszimmer stehen verschiedene Frühstückszutaten bereit. Müsli, Obst, Nüsse, Körner oder getrocknete Früchte, es gibt unzählige Zusammenstellungen. Viele Kinder freuen sich immer auf diesen Tag. Gemeinsam beraten sie, was sie sich heute auf den Teller oder ihr Schälchen füllen möchten. Manche bekommen so auch neue Anregungen für ihre eigene Brotdose.

Leitung

Anna Smolinski