

So sieht gesunde Ernährung in unserer Kindervilla Mittendrin aus!



Täglich nehmen die Kinder eine gemeinsame Obst- und Gemüsepause ein, welches von den Eltern mitgebracht wird. Zusammen mit den Kindern wird dies jeden Tag frisch aufgeschnitten. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen und Oberbegriffe lernen die Kinder dabei kennen.

Der Speiseplan wird gemeinsam von den Kindern und Erziehern ausgesucht, wobei auf gesunde Ernährung und Abwechslung geachtet wird. Beim Vesperplan gelten die gleichen Kriterien und er wird dem Speiseplan angepasst. Zusammen mit den Kindern wird die Vesper täglich am Nachmittag zubereitet. Im gesamten Tagesablauf stehen den Kindern ungesüßte Getränke zur Verfügung. Gerne backen die Kinder auch saisonale Kuchen oder kochen Marmelade mit wenig Zucker.



Mehrmals im Jahr wird in den Gruppen ein gesundes Frühstück durchgeführt. Dieses wird gemeinsam mit den Eltern vorbereitet. Zum Frühstück wird zusammen mit den Kindern ein Buffet aufgebaut. Jedes Kind kann sich selbständig sein Frühstück zusammenstellen und Verschiedenes kosten und ausprobieren.