

Liebe Eltern

„**Nahrhaft, schmackhaft, ausgewogen!**“ wird der Schwerpunkt unserer pädagogischen Arbeit mit den Kindern in der kommenden Zeit sein.

Im Rahmen dieses Themas planen wir 6 kleinere Projekteschwerpunkte die ca. jeweils eine Woche dauern werden.

Tischlein deck dich... welche Lebensmittel kennst du, was schmeckt dir, was magst du nicht. Wo wachsen die Lebensmittel? Wir unterscheiden Obst-Gemüse. Getreideprodukte was ist das? Betrachten und probieren Milch und Milchprodukte

Essen hält Leib und Seele zusammen! Was brauchen wir um gesund zu bleiben.

Wir erkunden mit den Kindern die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit kann uns Nahrung schaden?

Nicht nur Nahrung, sondern frische Luft, Bewegung sowie Erholung und Stress- Bewältigung sind für die Gesundheit wichtig.

Frühstücke wie ein König oder Königin! Genug zu essen und eine reichhaltige Auswahl an Lebensmitteln sind für uns eine Selbstverständlichkeit.

Dass dies nicht überall so ist, möchten wir thematisieren und somit Wertschätzung für Nahrungsmittel wecken.

Eine Woche lang bringen die Kinder von zu Hause **KEIN Frühstück** mit in den Kindergarten. Es wird ein reichhaltiges Frühstücksbuffet für alle Kinder geben. Am Ende der Woche werden die Auswahl und das Angebot kleiner. So erleben und erfahren die Kinder wie dankbar man sein kann, wenn immer alles da ist, was man essen möchte.

Der Vegetarische Drache! In einer Woche behandeln wir die verschiedenen Essensstile. Toleranz- und Verständnis wecken, besonders für Kinder, die aus Gesundheitsgründen nicht alle Lebensmittel vertragen.

„An die Töpfe, fertig los!“ heißt es in einer Woche. Kinder lieben es zu kochen. Gerne helfen sie bei der Zubereitung einfacher Gerichte mit und sind stolz auf das Ergebnis. Wir werden mit den Kindern warme Gerichte herstellen. Kinder üben z.B. ihre Feinmotorik beim Schneiden und Handgeschicklichkeit beim

Kneten. Sie erleben physikalische Gesetzmäßigkeiten, wenn sie beobachten, dass Wasser verdampft oder im Topfdeckel kondensiert. Ihre mathematischen Fähigkeiten werden beim Wiegen oder Abmessen geschult. Die Förderung von Sinneswahrnehmung wird bei allen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten ganz besonders wahrgenommen.

Es gibt immer allerlei zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen.

Das Schlaraffenland: Ziel der Ernährungsbildung ist es, Kinder möglichst früh an eine gesunde Lebensweise heranzuführen.

Dazu gehört auch, Freude und Genuss am Essen zu fördern.

Für die Kinder steht dabei nicht so sehr gesund, sondern vielmehr lecker im Vordergrund.

Schwerpunkt der Woche wird die Süßigkeiten-Werkstatt sein.

Wir stellen mit den Kindern ☺ gesunde Naschereien her.

Der Geschmacks-, Geruchs- und der Tastsinn sind bei Kindern deutlich ausgeprägter als bei Erwachsenen. Sie mögen es daher, wenn das Essen gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt.

Eltern sind Vorbilder

Die größten Vorbilder sind in der Regel die Eltern - das gilt auch hinsichtlich der Essensvorlieben. Eltern haben einen großen Einfluss darauf, was Kinder mögen und was sie nicht mögen.

Daher sollten Eltern immer mit gutem Beispiel vorangehen und genussvoll essen - auch wenn's mal nicht so lecker schmeckt.

Bei allen Tätigkeiten erfahren die Kinder im gesamten Projekt der gemeinsamen Angebote ein Gemeinschaftsgefühl. Rücksichtnahme und Kooperationsbereitschaft werden ganz selbstverständlich beim gemeinsamen Tun gefördert. Geschichten, Bilderbücher, Lieder, Gesellschaftsspiele und Fingerspiele trainieren das logische Denken, unterstützen die Sprachförderung und runden das gesamte Projekt ab.

Und das Beste kommt zum Schluss: das gemeinsame Genusserlebnis in der Gemeinschaft.

Dienstag, den 28.02.2023 Elternabend zum Thema: ...so natürlich wie möglich

Beginn: 19:30 begrüßt Sie Frau Roos-Puscher, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Liste hängt zeitnah aus.