



Frühstücksbuffet bei uns in der KiTa

Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst

La Rochefoucauld

Ein gesundes Frühstück ist die Basis für einen guten Start in den Tag. Der nächtliche Schlaf dient der Regeneration von Körper, Geist und Seele. Alles läuft auf Sparflamme und muss morgens wieder hochfahren. Dazu benötigt der Körper Energie, die er aus dem Frühstück erhält.

Kinder müssen schon früh am Morgen Hochleistung bringen. Ein gesundes Frühstück ist dafür ein wichtiger Faktor.

Kinder sind besonders auf Nährstoffe angewiesen, die den Stoffwechsel und die Verdauung anregen.

Außerdem wird durch ein ausgewogenes Frühstück der Hormonhaushalt aufrechterhalten und die Muskulatur versorgt.

Ohne Frühstück fehlt dem Körper die Energie, um alle Funktionen aufrechtzuerhalten, er muss auf Reserven zurückgreifen. Dadurch sinkt die Leistungsfähigkeit, die Gewichtsregulation wird negativ beeinflusst und es kann zu Stimmungsschwankungen kommen.

Kinder lernen das Essen und Trinken durch Beobachtungen und Nachahmung. Dies hat bedeutenden Einfluss auf die Geschmacksvorlieben des Kindes. Je früher sie die ganze Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen, etwas über deren Entstehung erfahren und Spaß bei der Lebensmittelizeubereitung haben, desto offener sind sie für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Im Besten Fall sprechen gesunde Lebensmittel alle Sinne an.

Wir bieten:

- Eine Vielfalt an unterschiedlichen Nahrungsmitteln
- Das Frühstücksbuffet hat einen festen Ablauf der angebotenen Lebensmittel.
- Die Kinder lernen neue Lebensmittel kennen.
- Die Kinder können unbekannte Lebensmittel probieren und sich dafür oder dagegen entscheiden.
- Frisches Obst und Gemüse ist immer vorhanden.
- Trinken ist wichtig...den Kindern stehen gesunde Getränke (Wasser mit und ohne Sprudel, Milch, ungesüßte Tees) jederzeit zur Verfügung.
- Die Kinder entscheiden selbst was und wieviel sie essen möchten.
- Wir werden zusammen einkaufen und die Lebensmittel zubereiten
- Wir haben im Blick...Lebensmittel regional und saisonal zu kaufen.

Die Ernährungspyramide:

