



Nachbarschaftshilfe
Kirchheim, Heimstetten u. Landsham e.V.

Wie sieht die Essensversorgung bei den Windelpiraten aus?



Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung. So werden die Kinder mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Diese liefern die nötige Energie, die Kinder für ihre täglichen Aktivitäten, für Spiel, Bewegung und Denken, benötigen.

Deshalb legen wir neben ausreichender Bewegung und angemessenen Ruhephasen in unseren beiden Großtagespfelegen großen Wert auf eine abwechslungsreiche, gesunde und altersgerechte Ernährung.

Unsere Tagesmütter bereiten **täglich** alle Mahlzeiten **frisch** zu und achten beim Einkauf darauf, dass überwiegend **regionale** Produkte verwendet werden.

Das täglich wechselnde Angebot wird individuell auf die Kinder zugeschnitten, so dass wir somit auch auf evtl. vorhandene Allergien, Unverträglichkeiten oder religiöse Gepflogenheiten eingehen können.

Die Kinder begleiten die Tagesmütter beim Einkauf der Lebensmittel und helfen bei der Zubereitung der Speisen altersgemäß mit, so dass sie auch die Vielfalt und Verarbeitung der verschiedenen Lebensmittel entdecken und kennenlernen können.

Es wird vormittags ein Frühstück mit Obst und/oder Gemüse sowie verschiedenen Brotsorten (Vollkorn- und Knäckebröt, Toast, Semmeln und Brezen), Käse, Wurst und verschiedene Marmeladen angeboten.

Das Angebot beim Mittagessen ist sehr abwechslungsreich, beispielsweise Käsespätzle, Hühnerbrühe mit Nudeln, Reisgratin, Schnitzel mit Bratkartoffeln oder Semmelknödel mit Champignonrahmsauce. Ergänzend wird Salat oder klein geschnittenes Gemüse angeboten.

Die Brotzeit am Nachmittag besteht aus gesundem Obst, Quark, Joghurt oder kleingeschnittenem Gemüse.

Auch achten wir auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die Kinder bekommen Wasser und ungesüßte Tees zum Trinken. Süßigkeiten gibt es nur zu besonderen Anlässen, wie Geburtstagen oder Familienfesten.