



Liebe Familien!

Mit der Begründung, dass gesundheitsrelevante Verhaltensweisen im Kindesalter erworben und als Basis für die Handlungskompetenz im späteren Leben dienen, kommt der Gesundheitsförderung und Primärprävention ein großes Potenzial und ein ernstzunehmender Erziehungsauftrag zu. (Bundesministerium für Gesundheit 2011)

Deshalb haben wir uns entschlossen, beim Projekt „Gesunder Kindergarten“ mitzumachen.

Um ein „Gesunder Kindergarten“ zu werden, müssen wir bestimmte Kriterien rund um das Thema Ernährung und Bewegung erfüllen. Ein weiteres Anliegen ist es mir auch, Sie liebe Eltern, über verschiedene Bereiche dieses Projektes zu informieren.

1. Organisation und Ablauf der gesunden Jause
2. Aspekte zur Tischkultur und Tischgemeinschaft
3. Welche Bestandteile hat eine gesunde Jause?
4. Wie können sich Elternhaus und Kindergarten in der Lebensmittelzusammenstellung ideal ergänzen?
5. Richtiger Umgang mit Süßigkeiten?

### **Zu 1)**

Kinder haben ein angeborenes Hunger- und Sättigungsgefühl, das oftmals frühzeitig durch eine undifferenzierte Wahrnehmung des schreienden Babys unterdrückt wird. Später durch vorgegebene Essenszeiten und Zeitdruck, wodurch nicht mehr das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl, sondern die Uhr über die Nahrungsaufnahme bestimmt. Diesem Aspekt kann im Essensalltag unter anderem Rechnung getragen werden, wenn eine gleitende Jausenform gewählt wird. In unserem Kindergarten gibt es eine sogenannte gleitende Jause. Das heißt, die Kinder wählen in der Zeit von 8.15 Uhr – ca. 10.15 Uhr wann sie ihre Jause zu sich nehmen möchten.

Die Jause wird durch ein akustisches Signal eingeleitet und auch das Ende wird so angekündigt.

1x in der Woche gibt es ein gesundes Jausenbuffet. An diesem Tag sollen die Kinder keine Jause von zu Hause mitnehmen. Auch für den Nachmittag ist genug Angebot da.

### **Zu2)**

Eine entsprechende Tischkultur ist uns sehr wichtig. Die Tische werden mit Servietten und Dekogegenständen dekoriert. Die Kinder die zur Jause gehen, nehmen sich ein Teller und ein Glas Wasser. Ihre mitgebrachte Jause packen sie aus der Plastikdose und geben sie auf das Teller, während die Dose wieder im Tascherl verschwindet und diese auf den Sessel gehängt wird. Wir halten die Kinder dazu an einige Essensregeln zu befolgen.

Z.B.: Mit vollem Munde spricht man nicht!

Wir trinken erst, wenn der Mund leer ist!

Wir halten uns über das Teller!

Wir verwenden die Servietten zum Reinigen unseres Mundes und der Hände

Wenn die Kinder mit der Jause fertig sind räumen sie Ihre Sachen auf einen vereinbarten Platz, gehen sich anschließend waschen und wieder spielen.

Die Tischgemeinschaft ist ein wichtiger Teil der Jause. Die Kinder suchen sich natürlich aus, mit wem sie ihre Jause einnehmen wollen, denn gemeinsam mit Freunden und netten Tischgesprächen schmeckt sie besser.

### **Zu 3)**

Siehe beigelegten Newsletter!

### **Zu 4)**

Im Kindergarten steht täglich ein Obst- und Gemüseteller für die Kinder zur Verfügung. Das heißt, sie brauchen Ihrem Kind nicht zusätzlich Obst oder Gemüse mitzugeben. Auch Wasser zur freien Entnahme steht für die Kinder stets bereit. Getränke von zu Hause sind daher auch nicht nötig.

Wasser haben wir aus diesem Grunde ausgewählt, da sich Kinder früh an Wasser zum Trinken gewöhnen sollen. Kennen Kinder als Standardgetränk Wasser, ist dies die beste Grundlage für eine gesunde Ernährung. Kinder werden in ihren Ernährungsweisen sehr früh geprägt. Süße Getränke sollten die Ausnahme sein. Als Alternative sind noch stark verdünnte Fruchtsäfte (1/4 bis 1/3 Teile Saft, aber bitte keinen mit Zuckerzusatz, sondern 100%igen) zu nennen oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, der kann auch kalt sehr gut getrunken werden.

**Zu 5)**

Das sagen Experten dazu:

Teilen Sie ihrem Kind mit, dass sie ihm das Naschen nicht ganz verbieten, aber auf die Menge achten werden. Eine Handvoll Süßes pro Tag ist erlaubt. Das soll für 4-6 jährige Kinder einer Kalorienmenge von max. 150 kcal/Tag entsprechen. (z.B. 20 g Schokolade, 200 ml Limonade, 30 g Fruchtgummi, 2 Esslöffel Marmelade, 4 Teelöffel Zucker, 1 Kugel Eis, 45 g Obstkuchen oder 4 Esslöffel Flakes) Bewahren Sie Süßigkeiten in einem verschließbaren Kasten auf, der für Kinder nicht zugänglich ist. Jeden Tag darf sich ihr Kind ein Stück aus dem Kasten aussuchen, natürlich nach einer Hauptmahlzeit und nicht vor dem Essen. Süßigkeiten die Verwandte und Bekannte mitbringen, müssen sofort in den Kasten wandern, oder man bittet Sie, gesunde Leckereien mitzubringen. Als Alternative kann man Kindern Obst, Trockenobst oder Rosinen anbieten. Wenn die erste Umstellungsphase erfolgte, in der man als Eltern sehr konsequent bleiben muss, ist schon viel geschafft. Aber: Als gutes Vorbild bewirkt man oft mehr als mit Strafen.

Tipp für Naschkatzen:

Naschkatzen basteln sich ein Naschkästchen: Nimm eine Eierschachtel für 10 Eier und den Deckel beklebst du mit schönem Papier, bunten Schnipseln, Perlen, Schleifen oder Bändern. In jeden der Eierbecher füllst du eine deiner Lieblings Süßigkeiten ein. Jedoch nur so viel, dass der Deckel zugeht. An jedem Tag darfst du nun einen Eierbecher leer naschen. Drei bleiben übrig, die sind zum Mitnaschen für Besucher.

Mit gesunden Grüßen

Ihr KIGA-Team!