

Körper, Gesundheit und Ernährung

- Gesundheitsförderung kann nicht isoliert betrachtet werden sondern findet in den pädagogischen Alltag integriert statt. Im Vordergrund stehen hier vor allem das aktive Tun, das spielerische Lernen und das Lernen am Vorbild.
- Gesundheitsförderung setzt sich aus vielen Aspekten zusammen:
- **Bewegung** (*ausführlicher beschrieben im Kapitel Bewegung*)
In den Bereichen Bewegung und Spiel lernt das Kind sich selbst und seinen Körper kennen; lernt, ihn wahrzunehmen, zu erleben, verstehen und mit ihm umzugehen. Beim Ausloten der eigenen Kräfte und der Freude an der Leistung, etwas selbsttätig geschafft zu haben entwickeln die Kinder sowohl das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (positives Selbstbild), als auch Frustrationstoleranz, Eigeninitiative und letztlich auch Selbstständigkeit.
- **Ernährung**
Die Kinder erhalten in der Kindertagesstätte eine Vollverpflegung. Wir achten darauf, dass alle Kinder ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Speisenangebot bekommen. Der Tag beginnt mit einem gleitenden Frühstück, dessen Angebot täglich wechselt. Neben verschiedenen Getreideprodukten (z.B., Brot, Brötchen, Knäckebrötchen), Käse und Brotaufstrichen gehört auch regelmäßig frische Rohkost zu unserem Frühstück dazu. Das Mittagessen wird täglich frisch in der Mensa des Emmy Noether Campus zubereitet und gemeinsam im Gruppenraum eingenommen. Die Mahlzeiten werden unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse der Kinder zubereitet (z.B. Allergiker, Vegetarier, religiös und kulturell bedingte Vorgaben). Das Angebot reicht von Fleisch über Suppen und Eintöpfe bis hin zu Fischgerichten mit verschiedenen Beilagen. Zu jedem Essen werden Gemüse und Salat gereicht.
Im Anschluss an die Mittagsruhe bieten wir den Kindern eine Zwischenmahlzeit (Imbiss) an. Dieses Angebot variiert von Obst und Gemüse roh bis zu Quark- und Joghurtspeisen, Pudding, belegten Broten und Zwieback.
Wir achten darauf, dass die Kinder ausreichend Flüssigkeiten während des Tages zu sich nehmen. Jeden Tag stehen Wasser und ungesüßter Tee zur Auswahl. An manchen Tagen können die Kinder auch Milch oder Kakao zum Frühstück wählen.