

5 goldene Regeln für genussvolles Essen in der Kita

1. Essen, wenn der Hunger kommt

Kinder lernen, ihrem eigenen Körper und Geschmack zu vertrauen. Ungesüßte Getränke und kleine Zwischenmahlzeiten sind jederzeit zugänglich.



2. Entspanntes Miteinander

Die Kinder entscheiden, wo und mit wem sie sitzen. Das Essen findet in einer ruhigen Umgebung in kleinen Tischgemeinschaften statt. Ein freundlicher Umgang und angenehme Tischgespräche fördern eine positive Esskultur.



5. Mahlzeiten bedürfnisorientiert begleiten

Die Kinder kennen die Bestandteile des Speiseangebots und können auswählen, was ihnen schmeckt. Assistenzhandlungen werden verbal und feinfühlig begleitet.



4. Abwechslung speich kochen und backen



Die Kinder beteiligen sich bei der Speiseplanung. Beim gemeinsamen Einkaufen und Kochen lernen sie Lebensmittel kennen und verarbeiten. Das weckt die Neugier auf neue Geschmackserfahrungen.

3. Selbst auktun

Die Kinder können sich selbst bedienen. Teller, Schalen und Trinkgefäße sind kindgerecht und unterstützen die Selbstständigkeit. Die Hände sind Werkzeuge, um selbstständiges Essen zu lernen.

