

Vollwertige Ernährung

Eine Ausrichtung unseres pädagogischen Auftrages ist die vollwertige Ernährung als wichtiger Baustein der kindlichen Entwicklung. Das heißt unser Anliegen ist es, einen Beitrag zu Wachstum und Entwicklung durch eine ausgewogene Zufuhr an Energie und Nährstoffen zu leisten. Gerade Kinder haben diesbezüglich einen hohen Bedarf.

Aus diesem Grund haben wir uns in unserer Kindertageseinrichtung für die vollwertige Ernährung entschieden.

Die kindliche Neugierde und Offenheit sind eine gute Voraussetzung für die Vermittlung einer Koch- und Esskultur. Unsere Hauswirtschaftskraft kocht täglich frisch für Ihre Kinder, möglichst saisonal, mit viel frischem Obst und Gemüse. Außerdem werden ausschließlich vollwertige Nudeln, Reis und Getreide verarbeitet. In der Vollwerternährung findet Fleisch eher eine untergeordnete Rolle, es wird hier ausschließlich Geflügel und Rindfleisch verwendet. Hochwertige Fette, Öle und Milchprodukte runden unser Ernährungskonzept ab.

Beim gemeinsamen Essen erleben Kinder in der sozialen Gemeinschaft Freude beim Essen und am Ausprobieren mit für sie teilweise unbekanntem Lebensmitteln.

Geschmackserlebnisse werden geteilt und eventuell neue Begrifflichkeiten einzelner Lebensmittel vermittelt. Der Austausch von direkt Erlebtem am Esstisch fördert sowohl Aufmerksamkeit als auch die Sprachfertigkeit Ihrer Kinder.

Die Küche mit unserer Hauswirtschaftskraft ist ein positiver Anziehungspunkt für unsere Kinder, hier duftet es gut, sie bekommen wie nebenbei mit wie die Mahlzeiten zubereitet werden. Dies hat einen familienähnlichen Charakter, da Ihre Kinder dies als positive Zuwendung erleben können.

„Wir leben nicht um zu essen, sondern wir essen um zu leben“

Sokrates

Haferburger

Ca. 15 Stück.

200 g grobe Haferflocken

20 g flüssige Butter

100 bis 150 ml Milch

200 g geraspelte Möhren

60 g gewürfelte Zwiebeln

150 g geriebener Gouda

2 Eier

1 bis 2 El. Honig

Frische

Petersilie/Kräutersalz/Gemüsebrühe

Die Haferflocken werden mit der flüssigen Butter und der Milch übergossen und müssen 15 Minuten quellen. Alle restlichen Zutaten mit den Haferflocken mischen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Die Haferburger werden wie Puffer in der Pfanne gebraten. Dazu passt entweder Apfelmus oder pikanter Kräuterquark.



Der Haferburger ein Klassiker aus unserem

DRK Familienzentrum