



Wir kooperieren mit:



Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

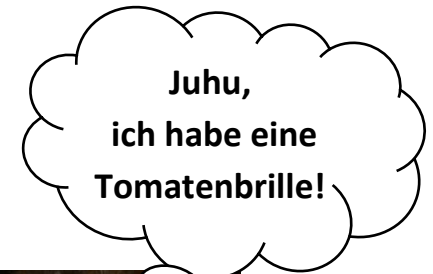
Kindertagesstätte Theisbergstegen
Hauptstraße 13
66871 Theisbergstegen
Telefon: 06381-47648
E-Mail: kindergarten.theisbergstegen@kusel.de
Träger: Verbandsgemeindeverwaltung Kusel-Altenglan

Ernährung und Bildung in Kooperation

- ❖ Essen ist Sinneserfahrung:
 - bei uns haben die Kinder die Möglichkeit, Lebensmittel im ursprünglichen Zustand zu schmecken, zu riechen und zu fühlen
 - jeder isst nur das was ihm schmeckt
- ❖ Essen ist Kulturgut:
 - wir legen Wert auf höflichen und rücksichtsvollen Umgang bei Tisch
 - der Tisch ist immer vollständig gedeckt
 - niemand wird zum Essen gedrängt
- ❖ Essen ist Partizipation:
 - Kinder wählen sich die Portionen selbst
 - Lieblingsgerichte und Wünsche werden in einem vorgegebenen Rahmen umgesetzt

Essen

Nahrung für die Seele



Essen hält Leib und Seele zusammen

Unser Ziel ist es, in den ersten Lebensjahren Voraussetzungen für ein lebenslanges, gesundheitsbewusstes Essverhalten zu schaffen.

- ❖ Bausteine einer vollwertigen Ernährung unserer Kita: Gesundheit, Ernährung und Bildung
- ❖ 100% biologische Ernährung
- ❖ Saisonale Produkte
- ❖ Zusammenarbeit mit dem Naturkostladen vor Ort
- ❖ Täglich frisch zubereitetes vollwertiges Mittagessen
- ❖ Wünsche der Kinder fließen in die Speiseplangestaltung mit ein
- ❖ Berücksichtigung von Allergien und Lebenswelten
- ❖ Getränke: aus 100% biologischem Tee
- ❖ Gemeinsames Gärtnern der Hochbeete mit den Kindern
- ❖ In dem Kochbuch unserer Köchin finden Sie die Leibgerichte zum Nachkochen

Ein leckeres Frühstück bringt uns in Schwung

Ein vollwertiges Frühstück, der perfekte Start in den Tag:

- ❖ Eine gesund gefüllte Brotdose beinhaltet:
 - Brot, Brötchen oder Müsli (bevorzugt Vollkornprodukte)
 - Rohkost in Scheiben oder Stiften geschnitten
 - Obst im Ganzen oder als Obstsalat bzw. Obstspieße
 - Brotbelag: (Frisch-) Käse, Putenaufschnitt, Kochschinken, pflanzliche Brotaufstriche und Rohkost wie Salatblätter, Gurkenscheiben oder ähnliches
 - Joghurt oder Quark
- ❖ Einmal in der Woche genießen wir mit den Kindern ein vollwertiges, abwechslungsreiches Frühstück
Unkostenbeitrag: 5€ pro Monat



Mittagessen - ein Fest mit allen Sinnen

- ❖ Probierstation im Flur (Kinder haben die Möglichkeit, die Lebensmittel in ihrem Rohzustand zu kosten)
- ❖ Speiseplan auf Augenhöhe der Kinder mit Bildern gestaltet
- ❖ Mit individuell gedecktem Tisch (Platzsets, jahreszeitliche Tischdeko, etc.) schaffen wir eine Essatmosphäre sowie eine Esskultur
- ❖ Kinder decken den Tisch und helfen beim Abräumen
- ❖ Tischspruch vor Beginn des Mittagessens
- ❖ Getränke (ungesüßter Tee, Mineral- und Leitungswasser) sind wichtige Bestandteile des Mittagessens
- ❖ Geschmack- und liebevoll, 100% biologisch zubereitetes Essen
- ❖ Monatsbeitrag:
 - Essen: 35€
 - Frühstück+Getränke: 5€