

## Gesundes Essen macht Spaß !



Gesundes Essen hat mehr mit unserem Fühlen, Sehen und Schmecken zu tun, als mit einem vollen Kühlschrank. Deshalb ist die Bildung aller Sinne im Kindesalter ebenso wichtig wie die des Verstandes.

Ausgewogene Ernährung trägt zur seelischen und geistigen Grundlage der Entwicklung unserer Kinder bei, eine unabdingbare Voraussetzung zum erfolgreichen Lernen.



## Lernen, Essen und Erziehung gehören zusammen

Kinder gehen oft viele Jahre in Kindergärten und Horte. Das bietet die wunderbare Möglichkeit, frühzeitig ihre Sinne zu schulen, den Geschmack und nicht zuletzt Lieblings Speisen herauszubilden.

An der Sinnesbildung der Kinder beteiligen sich gemeinsam und in enger Absprache Erzieher und Erzieherinnen sowie Fachkräfte der Küchen. In Fortbildungen und gemeinsamen Teamsitzungen wird die konkrete Umsetzung des Ernährungs-Konzeptes, auch zur Vorbeugung von Fehl- und Mangelernährung, vorbereitet. Es verbindet Essen, Genießen und Atmosphäre.

Die Kindertagesstätten der Stadt Flensburg, mit eigenen Küchen und geschultem Personal, mit ihren täglich frischen Produkten, haben einen großen Vorteil gegenüber einer anonymen Fremdversorgung. Selbst Gekochtes riecht und schmeckt nicht nur frischer und besser, Köchinnen und Köche können unmittelbar auf die Wünsche der Kinder eingehen.



## Das Konzept

Das ernährungspädagogische Konzept der städtischen Kitas, gemeinsam mit der Universität Flensburg erarbeitet, hat mehrere Schwerpunkte:

### Ausgewogenes und gesundes Essen....

In den Kitas mit Angeboten zum Mittagessen werden abwechslungsreiche und gesunde Gerichte in eigenen Küchen frisch zubereitet.

### ...in fröhlicher, kindgerechter Atmosphäre...

Was nützt das gesündeste Essen, wenn der Appetit nicht da ist ?

### ...zubereitet von fachkundigem Personal...

Das Personal der Kitas im Hauswirtschafts- und Erziehungsbereich wird regelmäßig geschult.

### macht SPASS !!

Das ist das Entscheidende: Kinder mit Spaß an das Thema heranzuführen - nur dann gelingt es, sie dauerhaft für gesunde Ernährung zu interessieren.



## Gemeinsam einkaufen

Die städtischen Kitas bieten auch verschiedene Projekte zur Ernährungs- und Gesundheitsprävention an. Dazu gehören beispielsweise gemeinsame Einkäufe und kleine Ausflüge zu Bauernhöfen. So lernen die "Köche und Eltern von morgen" früh, "wo das Essen herkommt".



## Gemeinsam vorbereiten und kochen

Logische Fortsetzung des gemeinsamen Einkaufs bzw. der eigenen Ernte: Kinder dürfen in der eigenen "Kinderküche" mitkochen. Wer selber an der Vor- und Zubereitung beteiligt war, weiß das Essen besser zu schätzen und einzuordnen.

## Unser Ziel: Qualität dauerhaft sichern

Das bisher erreichte ernährungspädagogische Konzept wird über die Zusammenarbeit aller Beteiligten weiterentwickelt.

Das qualifizierte Personal setzt jetzt und auch künftig diese Inhalte im Interesse der Kinder um. Die Qualität der baulichen und hygienischen Bedingungen der Küchen sind dafür wichtige Grundvoraussetzungen.

Informationen und Kontakte:

[www.dge.de/fitkid](http://www.dge.de/fitkid)

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

[www.uni-flensburg.de](http://www.uni-flensburg.de) (Institut für Ernährung)

## Ernährungsberatung für Eltern

Liebe Eltern,

über das Essverhalten und die Ernährung von Kindern wird inzwischen viel gesprochen - aus gutem Grund: Das steigende Übergewicht bereits bei Kindern ist das drängendste Gesundheitsproblem wohlhabender Länder.

Wie wir mit diesem Falblatt deutlich machen wollen, stellen sich die städtischen Kindertagesstätten dieser Herausforderung. Der Erfolg ist aber nur mit Ihnen, den Eltern, erreichbar !

Deshalb unsere Bitte: Unterstützen Sie uns nach Kräften und fragen Sie uns nach Tipps. Die Ernährungsbeauftragten der einzelnen Kitas beantworten gerne Ihre Fragen.

**Herausgeber:** Stadt Flensburg - Der Oberbürgermeister - Kinder- und Jugendeinrichtungen in Zusammenarbeit mit der Universität Flensburg, Institut für Ernährungs- und Verbraucherbildung im Januar 2004  
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier



## Schulung der Sinne

Ernährung in den städtischen  
Kindertagesstätten

