**Frühstück und Mittagessen**

**Frühstück**

Das Frühstück bringen die Kinder von zu Hause mit. Dabei bitten wir darauf zu achten, dass die Speisen frisch und ausgewogen sind. Süßigkeiten sollten möglichst vermieden werden, während Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und andere gesunde Alternativen bevorzugt werden.

Für Getränke sorgen wir:

* **Mineralwasser** und **ungesüßter Tee** stehen den Kindern in jeder Gruppe jederzeit zur Verfügung.

**Mittagessen**

Unser Mittagessen ist nicht nur eine Mahlzeit, sondern ein wertvolles pädagogisches Erlebnis. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, das Essen in **gleichbleibenden Kleingruppen von maximal 9 Kindern** anzubieten.

Diese familiäre Atmosphäre schafft einen ruhigen Rahmen, der zahlreiche pädagogische Werte fördert:

* **Gemeinschaft und soziale Kompetenzen** stehen im Mittelpunkt.
* Die Kinder lernen praktische Fertigkeiten wie:
  + den **Umgang mit Messer und Gabel**,
  + das **eigenständige Einschenken von Getränken**,
  + sowie das **selbstständige Portionieren** von Speisen auf ihren Teller.

**Frisch und ausgewogen – Unser Essensangebot**

Das Mittagessen wird von unserer engagierten Hauswirtschaftskraft täglich frisch in der Kita-Küche zubereitet. Dabei legen wir Wert auf:

* **Vollwertige und überwiegend vegetarische Gerichte**,
* eine **abwechslungsreiche, ausgewogene und saisonale** Zubereitung,
* qualitativ hochwertige Zutaten.

Wir berücksichtigen dabei selbstverständlich **religiöse Aspekte**, **Allergien** und **Lebensmittelunverträglichkeiten**.

**Erfahrungen und Einblicke**

Unser Ziel ist es, den Kindern die Chance zu geben, zahlreiche Lebensmittel kennenzulernen, zu riechen, zu schmecken und dadurch neue Vorlieben zu entdecken. Besonders wichtig ist uns auch, den Kindern Einblicke in die Zubereitung der Mahlzeiten zu ermöglichen:

* Die Offenheit unserer Hauswirtschaftskraft gibt den Kindern die Möglichkeit, unsere Küche zu besuchen und mehr über die Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln zu lernen.

Dieses Erlebnis stärkt nicht nur das Bewusstsein für gesunde Ernährung, sondern fördert auch die Wertschätzung für die Lebensmittel und die Menschen, die sie zubereiten.