

## Gesunde Ernährung

Essen und Trinken zählen zu den Grundbedürfnissen von Menschen. Auch in den städtischen Kindergärten und Horten nehmen die Essenszeiten und der wertschätzende Umgang mit Nahrungsmitteln einen bedeutenden Stellenwert ein. Ernährungsmuster entstehen bereits in der frühen Kindheit und sind ausschlaggebend für ein weiteres gesundes Essverhalten.

### Mitbestimmen – ich esse, wenn ich Hunger habe

Kinder kommen zu unterschiedlichen Tageszeiten in den Kindergarten oder Hort, sind individuell in ihrer Entwicklung und ihren Bedürfnissen. Sie spielen, handeln und forschen verschieden lange und intensiv. Zu unterschiedlichen Zeitpunkten haben Kinder das Bedürfnis, zu essen. Daher werden in den Kindergärten und Horten Mahlzeiten jeweils über einen längeren Zeitraum angeboten. Im Rahmen dieses Zeitraums kann das Kind frei wählen, wann und was es sich zu essen nehmen möchte.

Kinder lernen so selbst über den Essenszeitpunkt zu entscheiden und übernehmen zunehmend Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen. Sie lernen ihre Bedürfnisse und Gefühle kennen sowie diese auszudrücken.

### Ruhe, Gemeinschaft und Tischkultur

Trotz der offenen Gestaltung der Mahlzeiten finden Kinder die Zeit, in Ruhe zu essen. Sie setzen sich zusammen und unterhalten sich bei Tisch – das Essen ist somit ein täglich wiederkehrendes, geselliges Ereignis.

Auch die pädagogischen Fachkräfte haben die Möglichkeit, mit den Kindern in kleiner Runde um den Tisch ins Gespräch zu kommen, Vorbild zu sein und eventuell noch notwendige Hilfestellungen zu geben. Tischkultur wird von dem pädagogischen Fachpersonal vorgelebt und die Umgebung gemeinsam gestaltet, indem der Tisch beispielsweise gemeinsam auf- und abgedeckt wird.

### Gesunde Ernährung mit allen Sinnen

In den Kindergärten fließt das Thema „gesunde Ernährung“ in die pädagogische Arbeit mit ein. Gesunde Ernährung wird den Kindern greifbar gemacht. Das gemeinsame Zubereiten von Imbissen vermittelt Kindern den wertschätzenden Umgang mit Nahrungsmitteln. Selbst gemacht schmeckt's noch besser. In einigen Kindergärten und Horten werden kleine Gemüsebeete angelegt. Der Prozess des Wachsens und Erntens wird von den Kindern miterlebt und mitgestaltet.

### Vormittags- und Nachmittagsjause

Bei der Auswahl der Lebensmittel für die Vormittags- und Nachmittagsjause stehen Ausgewogenheit und Vielfalt im Vordergrund. Obst und Gemüse sind eine tägliche Komponente der Vormittags- und/oder Nachmittagsjause.

Beim Einkauf werden möglichst regionale, saisonale, vitalstoffreiche, biologische und vollwertige Produkte gewählt. Mitarbeiter\*innen werden durch Fachleute in Kursen für diesen verantwortungsvollen Bereich geschult.

## Mittagessen im Kindergarten

Täglich werden im Kindergarten ca. 25.000 Kinder mit Mittagessen versorgt und ihnen drei verschiedene Menüarten angeboten: ein vegetarisches Menü, eine vollwertige Mischkost und eine schweinefleischfreie Mischkost.

Diese sind stets vom Vertragspartner „Gourmet Group“ mit einer Ernährungsphysiologin abgestimmt, frisch gekocht, rasch abgekühlt und werden – je nach Standortgröße – zwei- bis dreimal pro Woche in unsere Kindergärten angeliefert. Bei der Zubereitung der Menüs wird auf hochwertige, saisonfrische und vorwiegend österreichische Zutaten geachtet. „Gourmet Group“ garantiert, dass die Speisen ohne Zusatz von Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen zubereitet sind.

Der Bioanteil der Rohprodukte liegt bei über 60%, bei Milchprodukten sogar weit darüber.

Zur Erleichterung der Zusammenarbeit der Familien mit dem Kindergarten oder Hort liegen die Speisepläne vor Ort auf bzw. können auf der Homepage unserer Zulieferfirma unter [www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at) abgerufen werden. Hier gibt es im Bereich „Allergie-Info“ Auskünfte zu gluten- und laktosefreien Speisen. Die Bestellung von gluten- oder laktosefreien Menüs kann nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erfolgen.

Gesunde Zwischenmahlzeiten wie Obst und Gemüse sowie ungesüßte Getränke sind für die Kinder den ganzen Tag über zugänglich.

Stark gesüßte Getränke sind in Werbebotschaften allgegenwärtig. Umso wichtiger ist es, die gesunde Alternative hierzu anzubieten: ungesüßte Getränke, frisches Wasser und gelegentlich zu besonderen Anlässen verdünnte Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz schmecken den Kindern und sorgen für deren Wohlbefinden. Kinder lernen, dass es wichtig ist, regelmäßig zu trinken.

## Essen und Bewegung

Die beim Essen getankte Energie nutzen Kinder am liebsten in Form von Bewegung. Hierzu wird Kindern vielfältig Raum gegeben. Im Tagesablauf von Kleinkindergruppe, Kindergarten und Hort wird Bewegung großgeschrieben – so steht ein weiterer Aspekt zum körperlichen Wohlbefinden im Mittelpunkt.