

Ausgewogene Ernährung zeichnet sich durch die Vielfalt der verwendeten Lebensmittel aus. Es gilt die Regel:

Nichts ist verboten, die Mischung macht's!

Die Ernährungspyramide zeigt auf, von welchen Lebensmitteln wir viel zu uns nehmen sollten und welche nur in geringen Mengen.



**Schauen Sie mal rein ...**  
**www.drk-sh.de**

Die Veranstaltung findet statt in der Kita:

# Alle an einem Tisch

## Gemeinsam kochen in der Kita





## Man nehme: eine ausgewogene Auswahl an Zutaten und eine Portion Gemeinschaft

Natürlich ist es wichtig, darauf zu achten, was man isst. Das Angebot in den Supermärkten ist riesig und als Mutter oder Vater ist es oft schwierig, manchmal sogar unmöglich, zu wissen, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann, so dass es Kindern schmeckt und nicht all zu kompliziert in der Zubereitung ist. Ein paar Grundregeln, wie zum Beispiel die Berücksichtigung der Ernährungspyramide, können dabei helfen.

Wenn alle an einem Tisch sitzen, gibt es immer viel zu erzählen. Die gemeinsame Mahlzeit ist daher ein wichtiges Ereignis in der Familie, aber auch in der Kindertagesstätte. Zusammen am Tisch zu sitzen, zu essen und miteinander zu reden schafft Gemeinschaft und ist eine gute Gelegenheit, sich über die Ereignisse des Tages zu unterhalten oder zusammen den nächsten Tag zu planen.

## „Meine Suppe mag ich nicht...“

Sicher kennen Sie das: Oft essen Kinder nebenbei, um nicht ihr Spiel zu unterbrechen. Am gedeckten Tisch haben sie dann häufig keinen Hunger mehr.

Kinder brauchen für ihre Entwicklung eine ausgewogene Ernährung. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit oder die Widerstandskraft gegen Krankheiten hängt im hohen Maße von der Ernährung ab.

Kinder sind neugierig und wollen alles erforschen. Deshalb ist es wichtig, auch gemeinsam mit ihnen das Essen zuzubereiten und sie schon von klein an ihrem Alter entsprechend an der Zubereitung der Mahlzeiten zu beteiligen. Sie können Neues entdecken und selbst erfahren wie es ist, wenn die Zunge tastet, die Nase riecht und sie von den Farben beeinflusst werden. Dabei lernen Kinder auch, worauf man beim Essen achten sollte.

## Essen und Trinken – und was noch dazu gehört

Neben dem Essen spielt auch das Trinken eine bedeutende Rolle. Kinder rennen, toben und schwitzen und das macht durstig. Wenn Kinder „in ihrem Element sind“, vergessen sie meist alles andere um sich herum und somit auch das Trinken.

Für Kinder sind die Umgebung, in der sie essen und trinken, sowie ein regelmäßiger Rhythmus der Mahlzeiten wichtiger als für uns Erwachsene. Gesunde Ernährung bedeutet auch, sich bewusst Zeit zu nehmen. Sowohl für das Kochen als auch für das Essen.

**Wir wollen Sie und Ihre Kinder einladen,  
gemeinsam mit anderen  
in der Kita zu kochen.  
Ein Erlebnis mit der ganzen  
Familie – und jeder Menge Spaß!**