

Liebe Eltern,

die gute Entwicklung von Kindern hängt auch von deren Ernährung ab. Grundlage unseres Ernährungskonzepts sind die Empfehlungen der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“ für die Verpflegung in Kiten. Wir bereiten für Ihre Kinder täglich eine gesunde, nährstoffreiche Mahlzeit zu. Unser Speiseplan ist bunt und abwechslungsreich gestaltet und wir möchten Ihnen gerne einen Einblick in unsere Speiseplangestaltung geben:

3 x pro Woche kochen wir vegetarisch; 1 x pro Woche gibt es ein Fleischgericht und freitags ist unser Fishtag.

Kartoffeln gibt es in verschiedenen Varianten. Neben den klassischen gekochten Kartoffeln freuen sich die Kinder über selbst gemachtes Kartoffelpüree oder Kartoffelspalten.

Reis gibt es bei uns in der Vollkorn- oder Parboild Variante, in denen viele Vitamine und Mineralstoffe im Vergleich zum geschälten Reis erhalten geblieben sind. Vollkornreis punktet zusätzlich noch mit seinem höheren Gehalt an Ballaststoffen. Er wird von den Kindern gut angenommen.

Im Gegenteil dazu scheiterte bisher unser Versuch, den Kinder Vollkornnudeln schmackhaft zu machen. Vielleicht haben Sie zuhause Erfahrungen gemacht, in welcher Form Ihre Kinder Vollkorn-nudeln angenommen haben. Wir freuen uns über Ihre Anregungen! Aktuell verwenden wir die klassischen Fusilli in Bioqualität.

Wann immer es preislich möglich ist, kaufen wir Bio-Lebensmittel. So verwenden wir u.a. in der Regel Eier, Bananen, Joghurt, Gemüsebrühe, Bulgur, Grünkernschrot, Sojageschnetzeltes, Tomatenmark und Kräuter als Bioprodukt.

Weiterhin bringen wir täglich Gemüse, Salat oder Rohkost auf den Tisch. Unser bunter Salat aus Gurken, Paprika und Mais mit einem Essig/Öl Dressing ist bei den Kindern sehr beliebt.

Wir verwenden ausschließlich Rapsöl, das durch seinen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Im Salatdressing verwenden wir zusätzlich natives Rapsöl, in dem noch mehr Vitamine enthalten sind als im raffinierten Öl. Da dieses Öl jedoch einen starken Eigengeschmack hat, verwenden wir es nur anteilig.

Frisches Obst steht an 3 Tagen pro Woche auf dem Speiseplan; 2 x pro Woche gibt es eine Joghurt-Quarkspeise oder Pudding. Der Pudding nur mit der Hälfte der auf der Packung angegebenen Zuckermenge gekocht. Die Joghurt- bzw. Quarkspeisen bereiten wir selbst zu. Wir haben die zugesetzte Zuckermenge im Vergleich zum Fertigprodukt um mehr als 2/3 gesenkt. Den Kindern ist es erstaunlicherweise kaum aufgefallen. Bei den Nalas verzichten wir ganz auf Nachtisch und bieten täglich frisches Obst an.

Auf süße Mahlzeiten wollen wir nicht ganz verzichten. Darum befindet sich auch Milchreis, Grießbrei und Pfannkuchen hin und wieder auf dem Speiseplan. Auch hier wurde der Zucker reduziert.

Die Kinder lieben natürlich auch Pizza! Den Teig bereiten wir zur Hälfte mit Vollkornmehl zu, das 3 x mehr Ballaststoffe als Weißmehl enthält. Ballaststoffe unterstützen eine gute Darmfunktion und fördern ein starkes Immunsystem.

Wir hoffen, dass wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Küche und in unsere Essensphilosophie geben konnten. Bei weiteren Fragen stehen Ihnen Melanie Holtmann und ich gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Ihre Christina Hauswert

