

Ernährung



„Gesundes Essen und Trinken macht fit!“

Im Kindergarten Gnas gab es im Kindergartenjahr 2016/17 und darüber hinaus einen großen Schwerpunkt rund ums Thema „Gesundes Essen und Trinken“. Unterstützt wurde der Kindergarten dabei vom Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“.



Dieses Thema betrifft uns alle und prägt wesentlich das Wohlbefinden unserer Kinder. Wachstum, Bewegung und das ständige Lernen benötigen viel Energie. Um diesen Energieverbrauch auszugleichen, braucht es wertvolle Nahrungsmittel, denn gesundes Essen stärkt und baut den Körper auf!



Es gab vier Hauptaktionen, um den Kindern und den Eltern die Bedeutung der gesunden Ernährung näherzubringen:

- Im Rahmen eines Aktionstages kochten die Kinder gemeinsam für ihre Eltern.
- Es fand ein Elternabend mit der Dipl. Kindergesundheitstrainerin Christine Schwarzenberger statt.
- Es gab Eltern-Kind-Kochworkshops am Nachmittag.
- Eine Broschüre mit wichtigen Tipps und gesunden erprobten Kindergarten-Rezepten wurde – mit toller Unterstützung von der Gemeinde – allen Eltern zur Verfügung gestellt.

Um den Kindern in den Gnaser Bildungseinrichtungen ein ausgewogenes Mittagessen zu ermöglichen, wurde auch ein runder Tisch mit dem Kindergarten, den Schulen, dem Bürgermeister und dem Mittagsverpfleger organisiert.



Im Kindergarten wird täglich frisches Obst und Gemüse aufgeschnitten. Der „Kraftkorb“, der in jeder Gruppe eingeführt wurde, wird jede Woche von einem anderen Kind mit leckeren, gesunden Vitaminbomben befüllt.

Wir freuen uns, dass viele Kinder im Kindergarten oft stolz feststellen und erkennen: „Schau, ich hab´ heute eine gesunde Jause mit!“

