

Essen mit Freude



Eine gesunde, kindgemäße Ernährung ist für die Entwicklung unserer Kinder von wesentlicher Bedeutung. Wir bei den Schlümpfen versuchen den Kindern in Sachen Nahrung, zusammen mit ihren Eltern, ein gutes Vorbild zu sein, positives Essverhalten der Kinder zu stärken und Alternativen zu ungünstigen Lebensmitteln anzubieten. Konkret bedeutet das: Wir pflanzen unser eigenes Gemüse im Hochbeet und pflegen und beobachten es bis zur Ernte. Wir besuchen Gärten und Felder in der Nachbarschaft sowie den Wochenmarkt. Wir kaufen saisonales Gemüse aus der Gegend ein und erproben verschiedene Verwendungsmöglichkeiten von Lebensmitteln. Wir entscheiden mit den Kindern, was gekocht werden soll und erforschen welche Auswirkungen unsere Nahrung auf unsere Gesundheit haben kann.



Das Alles wird begleitet von Riechen, Fühlen, Schmecken, Schälen, Schneiden, Rühren, Backen Braten und ganz viel Stolz und Spaß ☺ Und am Ende lernen wir auch noch unterschiedliche Esssitten-und Gebräuche kennen,wenn wir es uns gemeinsam schmecken lassen!!!

