

Die Ess-Atmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten.

Sie gibt Kindern die Möglichkeit soziale Kompetenzen, wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft, zu erlernen.

Eine positive Essatmosphäre schafft auch Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch.



- hell & freundlich
- strukturiert und sauber
- klare Regeln
- ausreichend Platz
- festgelegte Zeiten
- Erwachsene sind Vorbild

Feste Essenszeiten und Essenszeiträume geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder sehr wichtig ist und ihnen Sicherheit vermittelt. Beginn und Ende des Zeitraums der Essenseinnahme werden daher vorgegeben.

Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet.

Ein kontinuierliches Essensangebot verleitet zum ständigen Essen.

Dies ist ungünstig für die Zahngesundheit und kann darüber hinaus dazu führen, dass Kinder über ihren Energiebedarf hinaus essen.

Deshalb gibt es klar definierte „essensfreie“ Zeiten.

Auf das Getränkeangebot trifft dies nicht zu: Getränke stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung.



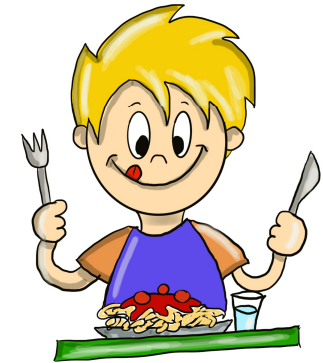
Impressum:

Städtisches Familienzentrum „Villa Gänseblümchen“
Ingerstr.9, 47918 Tönisvorst
Leitung: Ralf Küntges - Stellvertretung: Silke Funke
Tel.: 02151 99 48 03



Schwerpunkt: Ernährung

FamilienZentrum „Villa Gänseblümchen“



**Hauptsache ausgewogen &
lecker**

„Gesundheitsförderndes Handeln bemüht sich darum (...) gleiche Möglichkeiten und Voraussetzungen zu schaffen, damit alle Menschen befähigt werden, ihr größtmögliches Gesundheitspotential zu verwirklichen.“

(Charte der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa 1986)