

Kinder im Kindergarten und Schule .. und Ernährung

Post by "Calendula" of May 24th 2015, 5:28 pm

Im Kindergarten und in der Schule ist wirklich schwierig. Da wirkt der Gruppendruck und das Kind muss sich erst definieren und die Gruppe definiert was normal ist. Da fällt ein Kind schon mal aus der Reihe.

Mein Sohn ist fünf und kein Rohköstler. Ich zwinge ihn nichts auf, aber alles muss mal probiert werden. Manches schmeckt dann doch. Was man verbietet wird es richtig interessant.

Ich hab erst mit Vollwertkost angefangen als er 3,5 war und mit Rohkost als er 4 war. Da hatte er sich schon in seiner prägendsten Zeit an gesellschaftlich akzeptiertes Essen gewöhnt.

Er isst neben Nudeln, Brot und Fleisch gerne frisches Obst und Gemüse (durchgekochtes mag er seit jeher nicht), Wildkräuter und Blüten. Des Weiteren mag er gerne 100% Schokolade und Kakobohnen.

Die Ernährungsform im Kiga kann man schlecht ändern, aber trotzdem mitwirken.

Bei uns bereiten die Erzieherinnen mit den Kindern das Essen zu. Es gibt Müsli, Brot, Joghurt-Obst und Brezel Tag. Zum Frühstück und Snack immer Gemüse- und Obstteller und Mittags oft Salat.

Es gibt einen Korb, wo Eltern Gemüse und Obst reinlegen können, was sie über haben. Ich bringe oft Bio-Rohmilchkäse mit, damit es nicht allzu oft den Billigen aus dem Supermarkt gibt sowie Bio Gemüse und Bio Wurstwaren. Das ist mir lieber als Antibiotika Fleisch aus Massentierhaltung. Dem Kiga wurde eine Getreidemühle von eine Ökoinitiative geschenkt, woraufhin ich Getreide mitgebracht habe und die Erzieherinnen bei der Vollwertkost angeleitet habe. Wir haben Hafer fürs Müsli geschrotet oder Brötchen gebacken.

Man kann seine Meinung nicht ausdrücken, aber es finden sich Wege. Nur weil man selber sich mit Ernährung beschäftigt, heißt das noch lange nicht, dass andere Eltern und die Erzieherinnen sich damit auskennen. Da fehlte wie bei uns schlicht das Wissen, wie man beispielsweise einen Frischkornbrei herstellte, mit Vollkornteig hantiert, wie man Sprossen keimen lässt oder Kresse zieht oder dass man Kapuziner Kresse essen kann. Somit kann man es den Beteiligten auch nicht übel nehmen.

Bei uns im Kiga gibt es auch einen kleinen Garten wo ich immer wieder Kräuter, Blumen und Samen beisteuere. Die Kinder freute es dann die Radieschen direkt aus dem Beet zu essen.