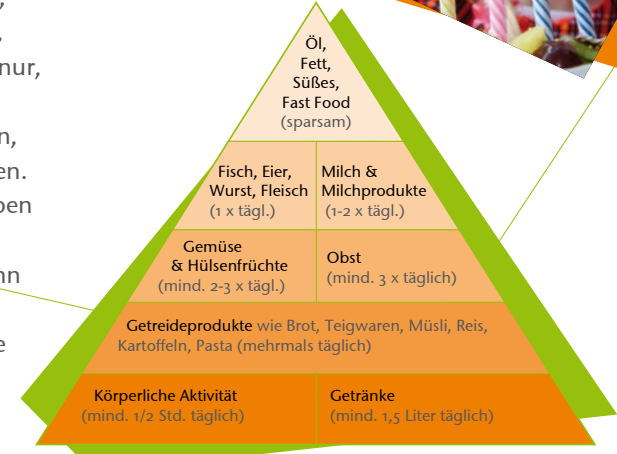


Feste und Feiern

Bei Geburtstagen innerhalb der Gruppe bringt das Geburtstagskind etwas zum Verteilen während der Feier mit. Hierbei kann es frei wählen, z. B. zwischen Brötchen zum Frühstück, etwas Pikantem, z. B. Käsespieße, Kuchen, etwas Süßem, Eis, einer Quarkspeise ... Wichtig ist in diesem Zusammenhang nur, dass Sie sich mit dem Kind für eine Sache entscheiden.

Bei hauseigenen Festen und Veranstaltungen gibt es Kuchen, um den Fest- bzw. Veranstaltungscharakter zu unterstreichen. Reste einer Veranstaltung werden am Folgetag in den Gruppen verteilt, um gemeinsam das Fest nachklingen zu lassen. So wird das Fest noch einmal zum Gesprächsanlass und kann langsam ausklingen.

Unsere Ernährungsform entspricht der Ernährungspyramide der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ und des „aid-Informationsdienstes“.



Pädagogische Aktivitäten zur Ernährung

Im pädagogischen Alltag möchten wir die Kinder spielerisch mit dem Thema Ernährung vertraut machen. Durch den bewussten Umgang mit Essen und Trinken, sowie der Zubereitung von Lebensmitteln möchten wir die Entwicklung der Kinder durch Sinneserfahrungen, Entstehung und Veränderungen von Lebensmitteln etc. fördern und zum Wissenserwerb beitragen.

Das Team und der Träger des Anne-Jakobi-Hauses

CVJM Münster, Anne-Jakobi-Haus, Im Seihof 16, 48161 Münster
Tel. 02534 58 11 896, Fax 02534 58 89 154, www.cvjmmuenster.de

Fotos: Titel: FrankU, Olga Solovej, Maya Kruchancova, S.2: © Grisca Georgiew, S.3: Xalanx, Klaus Eppel, pgm, S. 4: Hallgerd, Rückseite: Monkey Business



Handreichung zum
gesunden Leben
im Anne-Jakobi-Haus

Anne-Jakobi Haus
Familienzentrum





Präambel

Ein gesundes Leben ist die Grundlage für eine positive Entwicklung des Kindes und damit für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Um diesen Prozess zu unterstützen, legen wir großen Wert auf die Bereiche „Bewegung“, „emotionale Gesundheit“ und „Ernährung“. Aus diesem Dreiklang ergibt sich, neben dem positiven körperlichem Empfinden, eine Basis für eine gute sozial-emotionale Gesundheit. Als familienergänzende Einrichtung sehen wir es als unsere Aufgabe, den Kindern diese Möglichkeiten zu schaffen.

Bewegung

„Bewegung“ ist ein wesentlicher Bestandteil unseres pädagogischen Konzeptes. Im realen wie im übertragenem Sinne steht der Bewegung ein großer Raum zur Verfügung. Im wöchentlichen Wechsel bieten wir die Bewegungsbaustelle bzw. das pädagogisch angeleitete Turnen an. Außerdem ermöglichen wir den Kindern im Nachmittagsbereich ein Bewegungsprogramm. Die Kinder haben nach Absprache die Möglichkeit, in Kleingruppen selbstständig das Außengelände, das Bällebad und die bewegungsanimierenden Nebenräume der U3-Gruppen zu nutzen. Sie machen vielfältige Sinnes- und Körpererfahrungen, können sich im Musikkreis zur Musik bewegen oder einfach ihre Lust am Toben ausleben.



Emotionale Gesundheit

Wir bereiten eine Atmosphäre, die geprägt ist von Fürsorge und Miteinander. Die Kinder haben Raum, ihre Bedürfnisse und Gefühle zu benennen und umzusetzen und das Geschehen im Anne-Jakobi-Haus mitzugestalten. In Sitzkreisen, beim Spiel und beim Austragen von Konflikten äußern sich Kinder, sie lernen Bedürfnisse zu formulieren, sich durchzusetzen oder „zurückzustecken“. Damit legen wir einen wesentlichen Grundstein für die Sicherheit und Selbstständigkeit der Kinder. Um die Schulkinder noch einmal besonders für die Schule vorzubereiten führen wir gemeinsam mit der örtlichen Grundschule „Marienschule Roxel“ den „sanften Übergang“ durch.



Ernährung

Das Frühstück

Die Kinder der Luft- und Erde-Gruppe frühstücken gemeinsam. Nach Absprache mit den Eltern bringt jedes Kind sein eigenes Frühstück mit oder es gibt ein gemeinsames Gruppenfrühstück. Die Kinder der Feuer-, Wasser-, und Lichtgruppe frühstücken im Cafe. Ihnen steht montags das Müslicafe zur Verfügung, welches von Elternteilen betreut wird. An diesem Tag dürfen die Kinder ihr Frühstück zuhause lassen und sich selbst die Zutaten für ihr Müsli aussuchen und mixen.

Geben Sie an den anderen Tagen Ihren Kindern ein gesundes Frühstück, das Ballaststoffe und Vitamine enthält, z. B. Obstspieße und Vollkornbrot (Ideen hierzu hängen am „schwarzen Brett“) mit. Verzichten Sie auf Joghurts, Milchschnitten, süße Brötchen, Joghurt drinks ...

Wir stellen den Kindern Mineralwasser und ungesüßten Tee zur Verfügung. Um die Attraktivität zu erhöhen, „zapfen“ die Kinder sich ihr Getränk an der Getränkestation. Versuchen Sie, die eigenen Trinkflaschen zuhause zu lassen, um so die Kinder zu einem neuen Trinkverhalten zu ermutigen. Obst und Gemüse steht den Kindern auf den Frühstückstischen zur Verfügung. Außerdem wird in den Obstrunden am Vor- und Nachmittag in allen Gruppen Obst und Gemüse angeboten.

Das Mittagessen

Bei der Auswahl der Speisen orientieren wir uns an der optimierten Mischkost (OPTIMIX-Optimale Mischkost). Ausreichend Rohkost, Vollkornprodukte sowie eine calciumhaltige Nachspeise sind uns dabei sehr wichtig. Wir bekommen unser Mittagessen vom ortsansässigen Caterer „Bonato“ geliefert.