

## **Ernährungs- Gesundheitsleitlinien der DKCT gültig ab dem 01.10.14**

Wir als Institution haben einen Ernährungs- und Gesundheitsauftrag, den wir zum Wohle Eurer Kinder befolgen wollen und müssen.

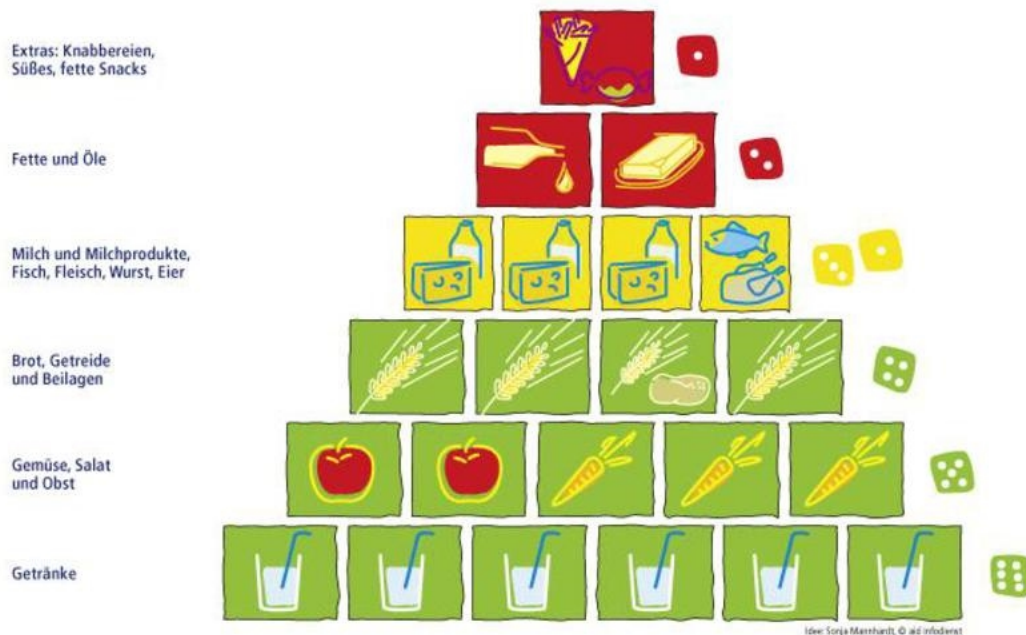
Das Personal hält sich an folgende Regeln, welche aber in den Abteilungen unterschiedlich umgesetzt werden.

- Es wird Wasser getrunken.
- Wir reichen den Kindern nur ein ½ Glas Milch pro Tag, da Milch als Nahrungsmittel zählt und nicht als Getränk.
- Es ist das Ziel, nach unseren finanziellen Möglichkeiten, überwiegend ökologische Nahrungsmittel anzubieten.
- Wir essen "Zuckerreduziert". Beim Einkauf und der Essensvorbereitung versuchen wir auf Industriezucker, Süßstoffe und Zuckeraustausstoffe zu verzichten. Genanntes wird lediglich als "Gewürz" eingesetzt. Vorrangig werden "natürliche Süßungsmittel" wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Obst zum Süßen genutzt.
- Kinder unter 3 Jahren erhalten nichts Süßes, auch keine Kuchen und Kekse.
- Wir bieten das Essen an, die Kinder entscheiden, was sie davon essen. Dieses gilt auch für den Inhalt der Brotdosen.
- Es wird weitestgehend Weißmehl vermieden.
- Wir bieten wenig Milchprodukte und wenig Fleisch an.
- Wir bieten viel Gemüse an 70% und auch Obst 30%
- Kinder sollten gern mindestens 1 Mal pro Woche Fisch essen.
- Geburtstagsidee: Boller, besonderes Obst oder Gemüse . Wenn es ein Kuchen sein soll dann aber erst ab 3 Jahren ( keine Naschtüten).
- Bei Allergien , oder religiöser Ernährung wendet Euch bitte an die Mitarbeiter.
- Die Kinder gehen mindestens 1mal am Tag, bei jedem Wetter, für mindestens eine halbe Stunde an die frische Luft und bewegen sich.
- Die Mitarbeiter halten sich an die gleichen Regeln wie die Kinder

# Die Ernährungspyramide



## Die aid-Ernährungspyramide



Liebe Eltern, wir möchten Euch auffordern uns bei der Umsetzung zu unterstützen.

Viel Arbeit liegt ja bei den Eltern, deren Kinder eine Brotdose mitbringen.

Dafür schon mal ein ganz großes *Dankeschön*.

Die Mitarbeiter sind dazu aufgefordert, Lebensmittel die nicht unseren Leitlinien entsprechen den Kindern wieder mit nach Hause zu geben.

Ausnahmen bei all den Regeln könnten traditionelle Fest sein.

Mit freundlichen Grüßen Ute Zander