

## Es grüßt der Evang. – Luth. Kindergarten „Pustblume“ in Welbhausen,



Hallo liebe Leser\*Innen,

bekanntlich neigen wir gerne dazu, sobald ein neues Jahr beginnt uns wieder neue Vorsätze zu stecken. Oftmals sind es Themen wie gesünder ernähren. Öfter Mal zu Obst und Gemüse statt fettigem Essen und Süßigkeiten greifen. Dies ist ein wichtiges Thema vor allem für unsere Kleinen. Denn unsere Nahrung beeinflusst in nicht zu geringem Maße auch die sprachliche Entwicklung.

Warum ist Schwarzbrot oder Körnerbrot mit Rinde so wichtig?

Kauen fördert den Muskelaufbau und somit die Sprache. Mit harten Nahrungsmitteln z.B. Möhren, Äpfel oder Vollkornbrot trainieren die Kinder ihre Mundwerkzeuge und somit auch die Muskeln, die sie für die Bildung von Buchstaben im Mund benötigen. Wenn wir uns das Wort STRUMPFHOSE einmal buchstäblich auf der Zunge zergehen lassen, wird schnell klar, welche akrobatische Gymnastik Zunge und Lippen vollführen.

Ein weiterer wichtiger Punkt zum Thema Ernährung ist unsere Verdauung: Gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für eine optimale **körperliche** und geistige Leistungsfähigkeit. Sie trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei und stärkt die eigenen Abwehrkräfte.

Auf gesunde Ernährung legen wir sehr viel Wert und versuchen dies den Kindern ganzheitlich näher zu bringen. Jeden Freitag bringen die Kinder eigene großartige Frühstückskreationen von zuhause mit und wir erfreuen uns an einer großen Vielfalt gesunder Nahrungsmittel. Naturjoghurt, Rosinen, Nüsse, Haferflocken, Milch und verschiedenes Obst, Brot, Käse, Wurst uvm. werden wie ein Buffet angerichtet und aufgebaut. Jeder probiert was ihm schmeckt und stellt seinen eigenen gesunden Snack zusammen. Das Auge isst bekanntlich mit, hierzu möchte ich Ihnen die schönen Kreationen unserer Eltern nicht vorenthalten.

Frisches Obst und Gemüse ist durch unser Schulfruchtprogramm täglich bei uns zugänglich. Täglich um 10 Uhr machen wir eine gemeinsame Obst- und Gemüsepause, welche von den Kindern sehr begehrt ist.

Da wir uns alle gerne etwas Süßes gönnen, ist natürlich immer das Maß entscheidend.

Es grüßt Sie herzlich  
Corinna Bauer mit dem Team



Text: T.B.  
Bild: Kindergarten Welbhausen