



In Zeiten von Corona – Die Welt der kleinen Dinge

Liebe Eltern,

eine bedarfsgerechte und gesunde Ernährung ist grundlegende Voraussetzung dafür, dass sich Kinder körperlich und geistig bestmöglich entwickeln können. In fast allen Tageseinrichtungen der AWO OWL wird das Mittagessen frisch zubereitet. Unser Essensangebot orientiert sich dabei an den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen. Das gemeinsame Essen ist in der Kita und in den Familien Ort der Gemeinschaft und ist wichtig für die gesunde Entwicklung der Kinder.

Derzeit ist vieles anders: alle Familienmitglieder sind für einen großen Teil des Tages gemeinsam zu Hause. Das ist nicht immer einfach – bietet aber auch die Möglichkeit gemeinsam zu kochen und gemeinsam zu essen. Der neue Newsletter beschäftigt sich darum mit dem Thema gesunde Ernährung und liefert viele hilfreiche Hinweise für den Essalltag in Zeiten von Corona.

1. Mahlzeiten zusammen einnehmen

Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch strukturieren den Alltag und sie bieten die Möglichkeit den Tag zu planen und Gespräche zu führen. Sie sind auch ein Teil der Sprachbildung Ihres Kindes. Zudem lernen Kinder, dass es Zeiten zum Essen und Zeiten für Spiel, Bewegung und andere Dinge gibt.

2. Gemeinsam Mahlzeiten planen

Wie kann eine gesunde Familienküche aussehen – schnell und einfach zubereitet. Im Newsletter gibt es einige Webseiten mit Rezeptideen. Es muss nicht immer ein Drei-Gänge-Menü sein – auch wenn alle zu Hause sind muss es manchmal schnell gehen. Einfache Gerichte wie z. B. Ofenkartoffeln mit Quark und einem Salat oder Gemüsespalten dazu sind schnell zubereitet und ernährungsphysiologisch hochwertig. Stellen Sie gemeinsam einen Speiseplan für eine Woche zusammen. Auf diese Weise kann jedes Familienmitglied mitentscheiden und es spart Zeit. Denn Sie können beim Einkauf die Lebensmittel für die ganze Woche besorgen.

3. Kinder beim Kochen mitmachen lassen

Kinder helfen gern beim Schälen und Schnippeln. Das macht ihnen Spaß und gleichzeitig fördert es die Entwicklung von feinmotorischen Fähigkeiten. Lassen Sie Ihr Kinde zum Beispiel beim Schälen von Möhren oder Kartoffeln helfen. Mit einem Sparschäler können schon die Kleinen umgehen. Ältere Kinder helfen auch gern beim Schneiden von Gemüse oder Obst, können gemeinsam mit Ihnen Quarkspeisen anrühren oder einen Kuchen backen.

4. Gemeinsam den Tisch decken

Der gemeinsame Tisch decken gibt Kindern Sicherheit und beim Zählen der Teller oder des Bestecks wird „nebenbei“ die Entwicklung von mathematischen Fertigkeiten unterstützt.