



## **Erziehung zur Gesundheit – Das ist unser Konzept**

Die Rübe e.V. ist eine elterninitiierte Einrichtung der Elementarpädagogik mit 30-jähriger Erfahrung. Alle fünf Einrichtungen der Rübe befinden sich in Lüneburg in den Stadtteilen Oedeme und Häcklingen. Die Rübe betreibt einen Waldkindergarten, einen Musikkindergarten, zwei Hortgruppen, zwei Krippengruppen in Häcklingen und zwei in ihrem „Mutterhaus“ in Oedeme sowie einen Kindergarten und eine Nachmittagsgruppe in Oedeme.

In der Rübe werden 170 Kinder im Alter von neun Monaten bis elf Jahren betreut. In der Rübe arbeiten 27 pädagogische, zwei organisatorische und fünf hauswirtschaftliche Mitarbeiter. Die Leitung haben

Fr. Bergen: **Rübe in Oedeme** (Krippe, Kindergarten, Nachmittag) und Gesamtkoordination

Fr. Sander: **Rübe in Häcklingen** (Krippe)

Fr. Klingenberg: **Rübe in der Hasenburg** (Hort)

Fr. Völcker: **Rassel-Rübe** (Musikkindergarten)

Fr. Filla: **Waldrübe** (Waldkindergarten)

### **Gesunde Ernährung**

Gesundheit ist die Voraussetzung für die geistige, soziale und körperliche Entwicklung unserer Kinder. Ausgewogenes, vollwertiges und schmackhaftes Essen sowie Bewegung und ausreichend Entspannung sind das Fundament eines gesunden Lebensstils und sichern langfristig die Basis für gesellschaftliche Chancengleichheit. Das im Kindergartenalter geprägte Geschmacksempfinden, die Gerüche und das Mundgefühl der Speisen, haben lebenslang Bedeutung. Durch Vorbildwirkung der ErzieherInnen und verbesserte Wahrnehmung lernen Kinder, langsam und bewusst zu essen. Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Pädagogik. Die Grundsätze wurden mit den Eltern der Kinder gemeinsam entwickelt und sind in unserem pädagogischen Konzept verankert. Trotz hoher Qualität der Lebensmittel zahlen die Eltern in der Rübe den gleichen Essensbeitrag wie in anderen Einrichtungen. Die Rübe hat zur Umsetzung ihrer Ernährungsideale eine eigene Köchin und eine hauswirtschaftliche Hilfe eingestellt, die nicht nur die Qualität der Ernährung sicherstellen, sondern auch Anlaufstelle für die Kinder sind. Die Küche ist das „Herzstück“ unserer Einrichtung.

### **Schwerpunkte der Ernährung:**

- 95 % Bioprodukte (einmal in der Woche Fleisch, Fisch oder Huhn)
- frisch zubereitete Vollwerternährung (überwiegend Getreide und Gemüsegerichte)
- Getreide (auch alte Sorten wie Amaranth) werden roh gekauft und mit eigener Mühle gemahlen
- Zutaten werden möglichst regional und saisonal eingekauft (naturbelassen, ohne Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker)
- Würzen mit Kräutern, Süßen mit Honig
- ausgewogen, abwechslungsreich und zwischendurch Obst, Tee und Wasser

**Esskultur:**

- Essen als Gemeinschaftserlebnis (ErzieherInnen und Kinder essen zu festen Zeiten gemeinsam in der jeweiligen Gruppe )
- Essen als gemütliches Tischritual mit schönem Tischschmuck und Kerzen
- Vermittlung von Kulturtechniken (Bitte, Danke etc.)
- Kinder sind beteiligt an Essensplan, Holen und Wegbringen des Essens, Auf- und Abräumen, sich selbst und anderen auffüllen
- Beteiligung der Kinder: Sie dürfen sich ein Geburtstagsessen wünschen, einmal in der Woche selbst in ihrem Kochklub kochen, Gemüse auf unseren Beeten im Gemüsegarten anpflanzen, Brot in unserem Lehmofen im Außengelände backen, gemeinsam auf dem Bauernhof einkaufen, Erdbeeren pflücken und daraus Marmelade kochen und, und, und.

**Beteiligung von Eltern und MitarbeiterInnen:**

- Eltern und ErzieherInnen entwickeln gemeinsam die Grundsätze der Ernährung (Konzept-AG oder Ernährungsausschuss und legen Schritte zur Umsetzung fest
- Es finden gemeinsame Elternabende zu Ernährungsthemen statt
- Eltern haben zusammen mit Köchen und Kindern ein eigenes Rüben-Kochbuch entwickelt
- Eltern gestalten Projekte zur Gesundheitserziehung mit (z.B. Gesundheitswoche 2009)
- MitarbeiterInnen dürfen sich auch Geburtstagsessen wünschen, werden durch die Köchin in Ernährungsfragen weitergebildet und können Bio-Lebensmittel über die Einrichtung beziehen.

**Nachhaltigkeit:**

Das Ernährungskonzept der Rübe e.V. ist grundsätzlich nachhaltig angelegt. Die Beteiligung der Kinder fördert die Wertschätzung und erhöht die Akzeptanz des Ernährungskonzeptes. Die enge, niedrigschwellige Zusammenarbeit mit den Familien bewirkt bei den Eltern ein verbessertes Verständnis von gesundheitsfördernder Ernährung und stärkt die elterliche Ernährungskompetenz. Immer wieder holen sich die Eltern unserer Einrichtung auch nach dem Ende ihrer „Rübenzeit“ Tipps und Ratschläge bei unserer Köchin. So schaffen wir in den ersten Lebensjahren der Kinder, gemeinsam mit ihren Familien, ein Fundament für Gesundheit auch in späteren Jahren.

**Bewegung:**

Die Rübe schafft den Kindern täglich vielfältige Bewegungs- und Entspannungsanreize. Unsere Einrichtung hat sich daher auch um das Markenzeichen „Bewegungskindergarten“ beworben. Die Förderung von Bewegung und von Wahrnehmung ist ein wesentlicher Bestandteil unserer pädagogischen Konzeption. Zwei MitarbeiterInnen wurden daher zu „Fachkräften für Psychomotorik“ weitergebildet. Aus den Schwerpunkten „Bewegung“ und „Natur“ ist im Jahr 2003 dann unser Waldkindergarten (mit 15 Kindern) entstanden.

**Bewegungsgrundsätze:**

- Bewegung findet täglich, vielfältig und mit Freude statt
- Die ErzieherInnen sind liebevolle BegleiterInnen und ImpulsgeberInnen
- Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder/Zulassen und unterstützen von Grenzerfahrungen
- Naturnah gestaltetes Außengelände
- Alle Gruppenräume sind bewegungsfreundlich gestaltet
- Veränderbares, selbst zu gestaltendes Spielmaterial
- Experimentiermöglichkeiten überall
- Schulung des Körperbewusstseins und Impulskontrolle
- Sicherheit soll gewährleistet sein
- Anbieten von Entspannung und Konzentration, Rückzug

**Angebote für die Kinder:**

Matschen mit Wasser/ Farben, Bäder in unterschiedlichem Material, z.B. Kastanien, Blätter, Korke, Planschbecken im Innenraum, Cremerutschen, Traumreisen, Malen nach Musik, Klassische Musik, Hängematten, Schaffelle, Stilleübungen, Mandalas, Trommelgeschichten, Kuschneln, Vorlesen, freie und selbstgewählte Bewegungsangebote im Gruppenraum oder Außengelände (dort mit Wasserstelle, Lehm-Matschecke, Spielgeräten aus Holz, Duft/Kräutergarten), Rettungsrutsche vom Haus ins Außengelände, Bewegungsbaustellen, Singen in Russisch, Deutsch, Spanisch, Englisch, Tanz, Rhythmik, Theater und Rollenspiele, Trommelworkshops, Spiel- und Bastelmaterial aus Holz (unbehandelt) oder Naturmaterial, Naturprojekte, wie pflanzen und gärtnern, Begegnung mit Tieren und deren Lebensräumen, aber auch Ausflüge zur Post, zum Markt, in die Bücherei, sowie Reiten, Turnen in der Sonderschule, Wassergewöhnung im Lehrschwimmbecken, Waldwochen und Kindergartenreisen.

**Angebote für die Eltern:**

Teilnahme an hausinternen Fortbildungen möglich, Teilnahme am Lüneburger Firmenlauf (2008 gab es den 1. Preis für das Kreativste Team), gemeinsame Erarbeitung pädagogischer Konzepte, gemeinsame Planung und Gestaltung des Außengeländes (Workshops), etc.