



Verpflegungs-Konzept

Stand: April 2023

Essen ist so viel mehr als reine Nährstoffaufnahme. Jede Mahlzeit bietet den Kindern Gelegenheit für viele **Lern- und Entwicklungsprozesse**. Aus diesem Grund werden die Essenssituationen, wie gleitende Brotzeit, gemeinsames Mittagessen, Geburtstags- und Festtafeln oder das gesunde Frühstück in unserer Kita Weinhausen **pädagogisch gestaltet**. Jede Mahlzeit wird von mindestens einem Mitglied unseres pädagogischen Teams **begleitet**.

Am Beginn eines jedes pädagogischen Konzepts steht bei uns im Team erst mal die **Eigenreflektion** an, das gilt auch für das Thema ‚Essen‘:

- Wie gestalte ich selbst meine eigene Essenssituation?
- Was ist daran gut oder eher nicht so gut?
- Tut mir meine eigene Essensgestaltung gut?
- Woher kommt meine eigene Haltung zu Nahrung und zur Essensgestaltung?
- Was bringe ich aus meiner Kindheit mit?
- Ist meine Haltung zu diesem Thema wertschätzend, gesundheitsfördernd?
- Bin ich hier ein gutes Vorbild?
- Wie ist der neueste wissenschaftliche Stand zu diesem Thema?
- Usw.

Die Erkenntnisse werden von uns dann mit unserem **Bild vom und unserer Haltung zum Kind**, unserm **Verständnis von Bildung**, unserem Wissen um **entwicklungspsychologische Phasen** bei den Kindern und unserem **pädagogischem Werkzeugkoffer** verknüpft. Die **Rechte der Kinder** werden auch bei unseren Mahlzeiten in vollem Umfang anerkannt, die **Grund- und Individualbedürfnisse** ‚unserer‘ Kinder stehen auch hier im Fokus (siehe Konzeption und Schutzkonzept).

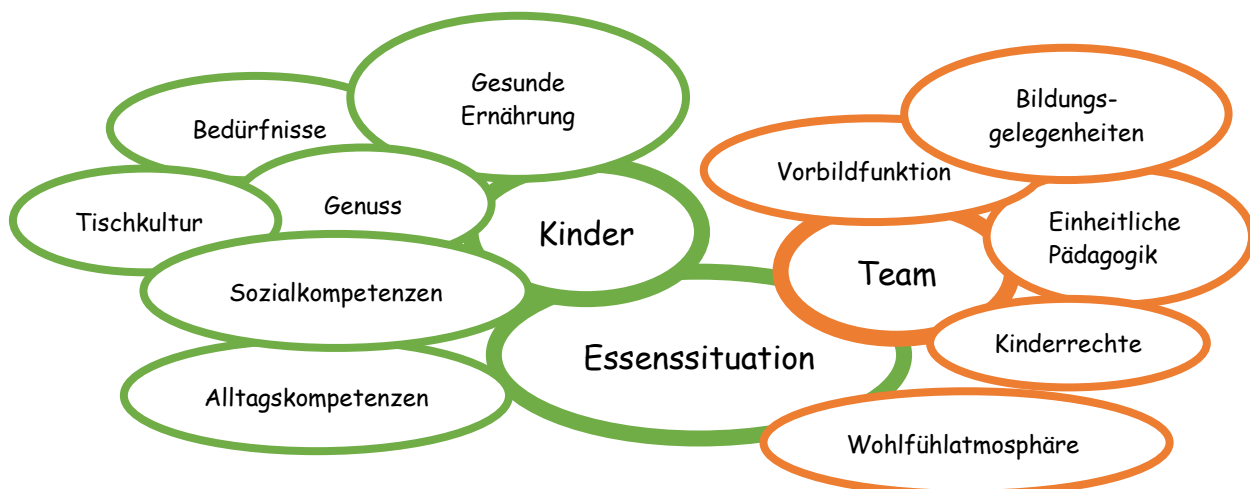
Damit die Essenssituation in unserer Einrichtung pädagogisch wertvoll ist, die entstehenden Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten bestmöglich genutzt und gefördert werden und sich Kinder, Team und Eltern damit wohlfühlen können, haben wir dieses Konzept erarbeitet.

Die verschiedenen Farben zeigen dabei, wer jeweils von den beschriebenen Punkten im Besonderen angesprochen und betroffen ist.

Grün steht hier für ‚unsere‘ Kinder und **orange** für unser pädagogisches Team

Ziele

unserer pädagogischen Gestaltung der Essenssituation sind:



1. Gesunde Essgewohnheiten

Eine gesunde Ernährung wirkt sich auf Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit aus. Das gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Von klein auf ausgewogen zu essen beeinflusst aber auch die spätere Gesundheit. Darum ist es besonders wichtig, dass Kinder früh **lernen** dürfen, wie man sich gut ernährt.

Ihr Frühstück für die gleitende Brotzeit bringen die Kinder von zuhause mit. Damit unsere Kita-Eltern die Brotzeitboxen gesund, ausgewogen und abwechslungsreich befüllen, haben wir eine **Ideensammlung** in den Anmeldeunterlagen zusammengestellt. Hier bekommen Eltern zum einen zahlreiche Beispiele für eine gesunde Brotzeit, zum anderen sind da aber auch unsere ‚No-Gos‘, wie zum Beispiel Süßigkeiten, zuckerige Joghurts, salzige Party-Knabberereien oder in Plastik verpackte Snacks. Auch an den Elternabenden thematisieren wir regelmäßig die gesunde Brotzeit.

Bei unserer Aktion „Gesundes Frühstück“ lernen die Kinder viele **verschiedene gesunde Nahrungsmittel** kennen. Einmal im Monat bereiten wir diese Mahlzeit gemeinsam mit den Kindern vor. Jeder Monat hat dabei ein eigenes Motto (siehe Ordner ‚Gesundes Frühstück‘). So bieten wir den Kindern ein breites Spektrum an **Kennenlern-Möglichkeiten**. Wir sprechen über die verschiedenen Lebensmittel (Anbau, Herkunft, Nährstoffe, Zubereitung, Nutriscore,...), lernen, wie wir die Speisen hygienisch zubereiten (Hände waschen, sauberes Arbeitsmaterial, Haare weg...) und appetitlich anrichten.

Im Rahmen des EU-Schulprogramms erhalten wir wöchentlich eine Kiste mit frischem Obst, Gemüse und Joghurt für unsere Kindergartenkinder. Hieraus bieten wir ergänzend zum Frühstück einen Obst- und Gemüseteller an und die Kinder können sich auch Joghurt nehmen. An den langen Tagen gibt es meist auch noch eine kleine Obstpause aus dieser Kiste.

In unserem Garten haben wir kleine **Nasch-, Kräuter- und Gemüsebeete** geplant. Die Kinder erleben hier den gesamten Wachstums- und Reifeprozess mit und helfen fleißig bei der Pflege. Am Ende der Saison können wir dann die Früchte unserer Arbeit genießen.

Das Mittagessen wird von der Firma **Vitadora** warm geliefert. Damit die Qualität nicht leidet, achten wir darauf, dass das Essen nicht länger als maximal 3 Stunden von der Produktion bis zum Verzehr durch ‚unsere‘ Kinder warmgehalten wird. Unsere hauswirtschaftliche Kraft kontrolliert akribisch die Temperatur bei der Anlieferung (Heiß: mindestens 65 °C, kalt: maximal 7 °C).

Der Speiseplan kann in unserer Kita-App stayinformed von den Eltern eingesehen werden. Auf dem **Kinder-Speiseplan**, der mit Fotos der Gerichte ausgestattet ist, können sich ‚unsere‘ Kinder schon am Morgen informieren, was mittags auf den Teller kommt.

Süßigkeiten gibt es bei uns in der Kita nur zu ganz besonderen Anlässen, wie zum Beispiel Geburtstagen, Fasching oder Nikolaus.

Bei Festen mit der gesamten Kita-Familie beraten wir uns mit dem **Elternbeirat**. Auch hier liegt das Augenmerk unsererseits auf gesunder Kost, aber bei Feiern darf es auch mal die eine oder andere Ausnahme geben. Bei der Vorbereitung achten wir dabei auf Allergien und verschiedene kulturelle Hintergründe.



2. Eigene Bedürfnisse

Essen ist ein **Grundbedürfnis** um das Überleben zu sichern. Gesteuert wird es durch das individuelle **Hunger- und Sättigungsgefühl**, das bei jedem Kind **individuell** ist. Wir ermutigen ‚unsere‘ Kinder auf diese Gefühle zu hören. Sie **entscheiden selbst**, wie viel sie und was sie essen möchten. Das gilt sowohl für die von zuhause mitgebrachten Brotzeiten als auch für das bei uns bestellte Mittagessen. Die Kindergarten-Gruppen haben in der Regel eine **gleitende Brotzeit** (Von 7:30 bis ca. 10:15), in der sie frei sind zu essen wann und wie lange sie möchten. Die Kinder **bedienen sich** an ihren Tischen **selbst**. Damit im Sinne der **Nachhaltigkeit** und der Wertschätzung von Nahrung nicht zu viel im Mülleimer landet, regen wir ‚unsere‘ Kinder dazu an, sich lieber kleine Portionen zu nehmen und bei Bedarf nachzuholen. **Wir benötigen kein Kind** etwas aufzuessen oder den Teller leer zu machen. **Wir drängen Kinder nicht** dazu bestimmte Nahrungsmittel zu probieren. Vielmehr versuchen wir sie neugierig zu machen und ermutigen sie neue Geschmackserfahrungen zu machen. Das Team geht hier mit **gutem Beispiel** voran. So bietet zum Beispiel der ‚pädagogische Happen‘ immer wieder Gelegenheit mit Kindern in einen Erfahrungsaustausch zu gehen. Eine Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln, Konsistenzen und Geschmäckern wird von uns akzeptiert und nicht in Frage gestellt.

Wir greifen nicht ungefragt in die Mahlzeiten der Kinder ein, sondern achten ganz bewusst auf das **Recht auf Selbstbestimmung** und schaffen Raum für eine ausprobierende **Selbsttätigkeit**. Wir unterstützen und beraten unsere Kinder, wo immer es nötig ist.

Essen wird in unserer Einrichtung grundsätzlich **nicht als Trost, Belohnung oder Bestrafung** eingesetzt, da dies der Entwicklung von ungünstigem Ernährungsverhalten Vorschub leisten könnte. ‚Unsere‘ Kinder erhalten alternativ **Nähe, Aufmerksamkeit und Zuspruch**.

Die Kinder erfahren hier, dass sie angenommen werden, so wie sie sind.

Das komplette Team ist über **Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien** einzelner Kinder informiert und achtet aufmerksam darauf. Für mitgebrachte Geburtstagskuchen gibt es für die Eltern eine Liste mit zu vermeidenden Zutaten und wir haben im Zweifel auch immer alternative Produkte für betroffene Kinder im Haus.

Nach dem Mittagessen füllen wir gemeinsam mit den Kindern den Reflexionsbogen für den Lieferanten aus und teilen ihm dort auch **Wünsche und Anregungen** der Kinder und des Teams mit.



3. Genuss

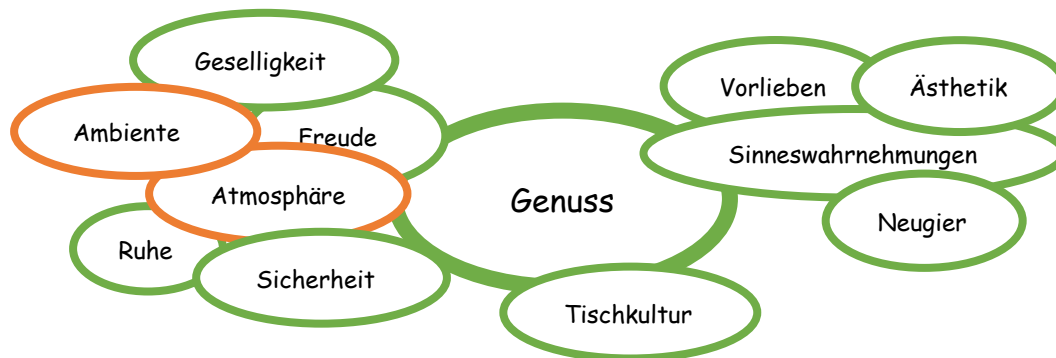
„Essen ist ein Bedürfnis, genießen ist eine Kunst“ (Francois de la Rochefoucauld). Hier geht es nämlich nicht nur ums reine Sattwerden, sondern darum, dass unsere Sinne berührt werden und uns etwas richtig Freude bereitet. Eine Mahlzeit, die wir **mit allen Sinnen genießen**, ist etwas unglaublich Wertvolles. Damit ‚unsere‘ Kinder möglichst viele Genussmomente erfahren, machen wir sie beim Essen auf einzelne Sinneswahrnehmungen aufmerksam und stellen ihnen auch ganz bewusst Fragen dazu. Zum Beispiel beim Essen eines Apfels:

- Was siehst du? Welche Farben hat dein Apfel? Was kannst du entdecken?
- Wie fühlt sich der Apfel in der Hand an? Was spürst du, wenn du von deinem Apfel abbeißt? Wie fühlt er sich in deinem Mund an? Was spürst du beim Kauen?
- Wie riecht dein Apfel?
- Wie klingt es, wenn du ein Stück Apfel abbeißt? Wie klingt es beim Kauen?
- Wie schmeckt dein Apfel? Wo schmeckst du am meisten?

Damit Essen auch genossen werden kann, muss auch das Umfeld stimmen. Wir achten deshalb auf eine **entspannte und stressfreie Atmosphäre**, ein dementsprechendes **Ambiente**:

- Wir lassen **keinen Zeitdruck** bei den Mahlzeiten entstehen
- Der **Raum** ist sauber, freundlich und praktisch eingerichtet
- Tafelmusik unterstreicht die besondere Situation
- Jedes Kind räumt nach dem Essen seinen Platz wieder sauber auf.
- Die Kinder haben zu allen benötigten Sachen, wie Besteck, Geschirr, Stoffservietten, Wasser **freien Zugang**
- Das Geschirr ist einheitlich und intakt
- Wir haben kleineres Besteck für Kinderhände
- Mittags decken wir den Tisch gemeinsam mit den Kindern ein.
- Wir **dekorieren** die Tischmitte (Brotzeit)
- Das Essen wird **appetitlich** und **ästhetisch** angerichtet
- Mittags haben wir **Kinder-Tischdienste** und ein **Tischspruchkind** (Jedes Kind kommt dran; die Auswahl ist **transparent**).
- Wir beginnen das Mittagessen gemeinsam mit einem gewählten **Tischspruch** und wünschen uns **„Guten Appetit“**.
- Die **Umgangsregeln** während der Mahlzeit werden mit den Kindern erarbeitet:
 - Beim Essen **sitzen** wir auf dem Stuhl.
 - Wir essen mit **Besteck**, nutzen die **Serviette** und sprechen nicht mit **vollem Mund**
 - Gespräche bleiben am eigenen Tisch und wir sprechen in einer ‚normalen‘, eher **leisen Lautstärke**
 - Wir **helfen** uns gegenseitig
 - Wir fassen nicht in die Teller oder Brotzeitboxen anderer Kinder
 - Wir sprechen TischnachbarIn an, wenn wir Nachschub aus einer Schüssel, einem Teller oder der Kanne möchten
 - Wir reichen Schüsseln, Kannen, etc. achtsam weiter
 - Die Brotzeit anderer Kinder wird nicht negativ bewertet. Jedem schmeckt etwas anderes gut
 - **Negative Bemerkungen** zu Geschmack oder Konsistenz des Mittagessens fangen unsere pädagogischen Fachkräfte auf
 - Beim Mittagessen achten wir darauf, dass alle an unserem Tisch etwas abbekommen und **teilen fair und gerecht**
 - Wir achten darauf, dass wir **in Ruhe** ohne ärgern essen können.
- Wir bieten unsere **Hilfe** an, wo sie uns nötig scheint. Der Fokus liegt dabei auf der liebevollen Unterstützung zum **Erwerb der Selbstständigkeit**.
- Schmeckt das Mittagessen einem Kind absolut nicht, holt es sich entweder die Reste seiner (hoffentlich leckeren) Brotzeit oder bekommt von uns Obst, Reiswaffeln oder Ähnliches angeboten.

- Die Kinder suchen sich in der Regel ihren Platz und damit auch die **Tischgesellschaft** selbst aus. Wir greifen ein, wenn dieses Miteinander das gemeinsame Essen stört. Da suchen wir zunächst das **Gespräch** mit den Kindern, erinnern an die Regeln, suchen gemeinsam nach einer Lösung. Ein Pädagoge/eine Pädagogin setzt sich dann dazu und unterstützt die Kinder bei der Einhaltung. Sollte sich auf diese Weise keine ruhige Atmosphäre erreichen lassen, greifen wir auf **Platzkarten** zurück. Das wird im Vorfeld mit den Kindern abgesprochen und vorbereitet (z. B.: Gestalten der personalisierten Karten).



4. Tischkultur

Viele unserer heutigen Tischsitten spiegeln sich bereits im obengenannten Punkt „**Genuss**“ wider. Beide Themen sind eng verknüpft. Auch der Erwerb von **Alltags- und Sozialkompetenzen** klingt hier bereits sehr stark mit. Das Einhalten einer bestimmten, **gesellschaftlich akzeptieren** und gewünschten Tischkultur soll sicherstellen, dass alle Anwesenden **ohne Stress** ihr Essen genießen können und sich in der Gemeinschaft **wohl fühlen** können. Wir lernen **Rücksicht** zu nehmen und die Befindlichkeiten und Bedürfnisse anderer zu **respektieren**. Hier ist es uns besonders wichtig, dass die Kinder die Hintergründe der im Laufe der Jahrhunderte entstandenen **Regeln verstehen**.

Wir erklären und probieren gemeinsam mit ‚unseren‘ Kindern aus.

- Warum sitzen wir so ruhig es uns möglich ist ☺ auf dem Stuhl?
 - Um unsere Sitznachbar nicht aus Versehen **anzurempeln** und nichts vom Tisch zu fegen
- Warum machen wir uns nicht breit am Tisch?
 - Damit unser Sitznachbar **ausreichend Platz** hat und sich nicht bedrängt fühlt
- Warum isst jeder von seinem eigenen Essen und Teller?
 - der eigene Teller ist **privater Bereich**. Hier soll keiner Angst haben, dass man ihm etwas verändert oder wegnimmt.
 - Wir klären den Begriff „**Übergriffigkeit**“ sowohl für das Team als auch für die Kinder
- Warum essen wir mit Besteck?
 - Damit unsere Hände **sauber** bleiben.
- Und wie gehen ich richtig mit Besteck um?
 - Wir **zeigen** und **unterstützen** die Kinder beim Erlernen der Besteck-handhabung. Dabei haben wir jede Menge **Geduld** und akzeptieren auch von den Kindern erarbeitete **Zwischenlösungen**.
- Weshalb achten wir darauf, dass unser Platz appetitlich sauber und das Essen auf dem Teller bleibt?
 - Schmutzige Tische und verschmierte Plätze sind für die Mitessenden **unappetitlich**
 - Wir machen uns und vor allem die Ärmel damit schmutzig
 - **Nahrungsmittel sind wertvoll**
- Warum reden wir nicht mit vollen Mund?
 - weil man sonst das zerkaute Essen sehen kann oder es auch einfach rausfällt. Das finden andere **eklig** und fühlen sich dann nicht mehr wohl.
 - Man kann sich **verschlucken** und das kann gefährlich werden

- Weshalb und wie benutzen wir eine Serviette?
 - Ein verschmiertes Gesicht wirkt auf die Gesprächspartner **unappetitlich**
 - Wenn die Finger mal nachhelfen müssen, können wir sie abwischen, bevor wir wieder das Besteck anfassen, dann wird es nicht rutschig.
- Warum achten wir auf eine **wertschätzende** Sprache und **angenehme** Themen bei den Mahlzeiten?
 - **Essen ist wertvoll** (auch wenn es nicht den eigenen Geschmack trifft)
 - Wenn wir etwas nicht mögen, dann **schimpfen wir nicht** mit „Bäh! Ist ja eklig“, sondern sagen einfach, dass es **uns** nicht schmeckt. Anderen schmeckt es ja vielleicht und die werden dann beeinflusst und fühlen sich dann damit nicht mehr wohl.
 - Bei ekligem Gesprächsthemen kann einem das entstehende **Kopfkino** den Appetit und Lust zum Essen nehmen, obwohl man eigentlich noch hungrig ist.
- Warum sprechen wir eher ruhig und leise und schreien nicht über die Tische hinweg?
 - um die anderen **nicht zu stören** und ihnen auch angenehme Tischgespräche zu ermöglichen



5. Erwerb von Alltags- und Sozialkompetenzen

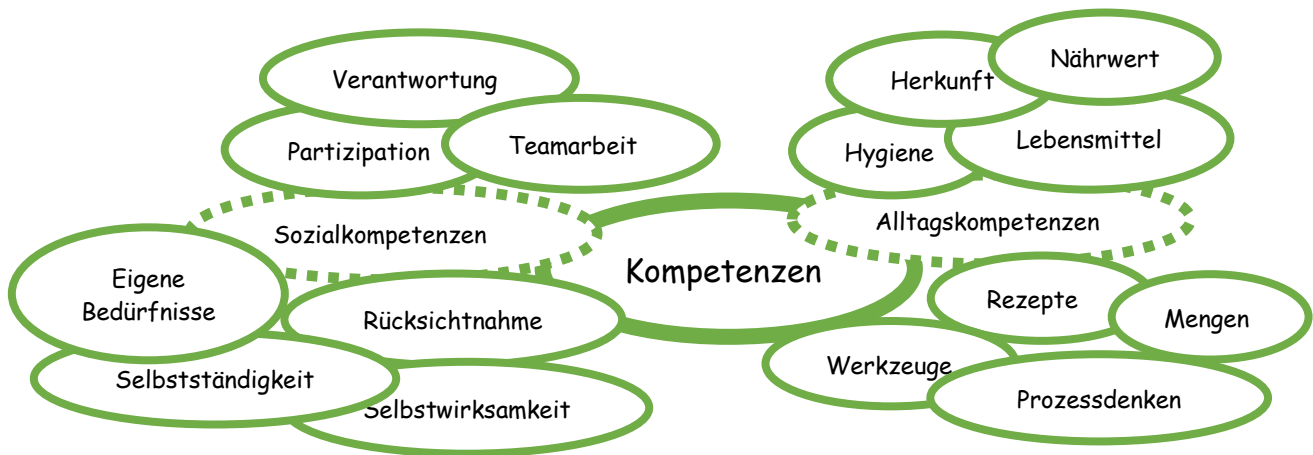
Essenssituationen bieten großartige und **vielfältige Bildungs- und Lernmöglichkeiten**:

- **Eigene Bedürfnisse** spüren und einordnen
Wie fühlt es sich denn an, wenn ich Hunger habe? Wie schnell merke ich, wenn es Zeit zu trinken ist? Wie fühlt es sich an, wenn ich genau richtig satt bin? Wie geht es mir nach dem Genuss bestimmter Speisen? Die individuellen Antworten auf solche Fragen finden die Kinder in einem **Lern-Prozess** heraus. Wir geben ihnen dafür den Raum, in dem wir sie immer wieder ermuntern auf die Signale ihres Körpers zu hören und **helfen** ihnen nötigenfalls bei der Interpretation
- Wege zur Bedürfniserfüllung
Manchmal sind Kinder nicht in der Lage ein Gefühl mit einem bestehenden Bedürfnis zu verknüpfen. Hier **unterstützen** wir das Kind in dem wir versuchen über **Fragen** zu einer Annäherung und dann zu einer Lösung zu kommen. (Beispiel aus dem Alltag: Ein Kind wird plötzlich unruhig, weinerlich und fühlt sich ganz offensichtlich unwohl und überfordert. Wir fragen liebevoll nach, was das Kind gerade spürt, ob es seine Bedürfnisse heute schon im Blick hatte. „Tut dir etwas weh?“ „Was täte dir jetzt gut?“, „Hast du schon Brotzeit/Trinkpausen gemacht?“ „Könnte es sein, dass du Hunger hast?“)
- Erfahren von **Selbstwirksamkeit** und **Selbstständigkeit**
Kann ein Kind seine Bedürfnisse nach Nahrung selbst erfüllen, darf es selbst entscheiden, wann es genug ist, erfährt es seine Selbstwirksamkeit und Selbstständigkeit. Diese beiden Faktoren sind für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und eines förderlichen Selbstkonzeptes wichtig.
- Partizipation

Teil einer Gruppe zu sein, sich angenommen und gebraucht zu fühlen ist für die gute kindliche Entwicklung unerlässlich. Durch das gemeinsame Erarbeiten der Regeln für die Essenssituation sind ‚unsere‘ Kinder **unmittelbar** an der Gestaltung der Essenssituation **beteiligt**. Durch die **Kinder-Abstimmungen** nach dem Mittagessen für die Reflexionsbögen von Vitadora, lernen die Kinder, dass ihre Meinung und Bewertung Gewicht hat. Durch direktes Feedback an den Caterer über Telefon (Sauce zu wenig/ Pfannkuchen waren super lecker) erfahren sie einerseits, dass sie sachliche und berechnete **Beschwerden** jederzeit anbringen dürfen, andererseits, dass **Lob, Anerkennung** und ein ‚**Dankeschön**‘ dem anderen Freude machen.

- **Gemeinschaftsverantwortung**
Beim gemeinsamen Vorbereiten von Essen (Backen und Kochen bei Projekten), bei der Arbeitsteilung während des Zubereitens des monatlichen ‚gesunden Frühstücks‘ oder beim täglichen Tisch Decken erfahren sich ‚unsere‘ Kinder als wichtiger **Teil einer Gemeinschaft**. Sie bekommen hier zahlreiche Gelegenheiten im Rahmen ihrer Möglichkeiten **Verantwortung für die Gruppe** zu übernehmen. (z.B.: Tischdienste, Aufbau und Aufräumen für Festtafeln, Servietten falten, ...)
- **Teilen**
Bei uns in der Kita darf geteilt werden. Wir achten hier auf **Freiwilligkeit, Fairness** und **Gerechtigkeit**. Jeder soll sich mit dem Deal wohlfühlen.
- **Nahrungsmittelkunde**
Wir **schaffen** und **nutzen sich bietende Möglichkeiten** die Neugier ‚unsere‘r Kinder in Sachen Nahrungsmittel zu fördern.
 - Welche Sachen sind **gut und gesund** für uns? Was tut unserem Körper nicht so gut. Wovon brauchen wir mehr, wo sollten wir eher weniger davon zu uns nehmen. Wir achten hier sehr darauf, dass wir **sachlich** und **wissenschaftlich** argumentieren und **keine extremen Haltungen** kommuniziert werden.
 - **Wo** kommen unsere Nahrungsmittel her? Wie wachsen sie? Wie werden sie geerntet und verarbeitet?
 - **Wie** kann man ein Nahrungsmittel verzehren? Roh, gekocht oder vielleicht beides?
- **Hygiene**
Sauberkeit ist das A und O in Küche und beim Essen. Wir **erklären** und führen alle Maßnahmen mit den Kindern gemeinsam durch.
 - Hände waschen
 - Schürze tragen
 - Haar zurückbinden
 - Arbeitsflächen säubern
 - Arbeitsmaterial säubern
 - Obst und Gemüse waschen
 - Auf Frische der Produkte achten
- **Handhabung von verschiedenen Küchen- und Kochwerkzeugen**
Der **sichere Umgang** mit Schälmesser, kleinem abgerundetem Obst- und Gemüsemessern, einem Mixer, einer Waage, einer Reibe, etc. erfordert **viel Übung**. Wir führen die Kinder **langsam und geduldig** in die Handhabung ein und zeigen ihnen, wie sie die Werkzeuge sicher benutzen können.
- **Zubereitung von Essen**
Kinder interessieren sich in der Regel sehr stark dafür, wie Dinge gemacht werden. Sie sind **neugierig und lernbegeistert**. Bei der Zubereitung von Speisen haben sie durch das Essen auch einen direkten und hoffentlich genussvollen Bezug. Sie erfahren unmittelbar die leckeren Konsequenzen ☺ und erleben das Werden einer Speise als einen **Prozess mit mehreren Arbeitsschritten**.
 - Wie wird eine Speise zubereitet? Wie „liest“ man ein **Rezept**?
Hier achten wir darauf, dass das Vorgehen **kindgerecht** und **transparent** für die kleinen KöchInnen und BäckerInnen dargestellt sind, um so ihre **Selbsttätigkeit** und **Selbstständigkeit** zu unterstützen
 - Was braucht man dafür?
Die benötigten **Dinge liegen griffbereit** vorbereitet und werden mit den Kindern „erfahren“ Wie sieht es aus? Wie riecht es? Wie fühlt es sich an? Gemeinsam werden die benötigten **Mengen abgezählt, gemessen und gewogen**.

- **Schritt für Schritt** gehen wir dann nach Rezept vor und lernen dabei verschiedene Methoden (Rühren, Kneten, Schneiden, Schälen, ...) und machen Mengenerfahrungen. Wir erleben den gesamten Prozess des Entstehens.
- Hier gehört auch das **appetitliche Anrichten** und **Servieren** dazu. Da genießen wir die **Kreativität** der Kinder und geben ihnen **Freiräume**, nach eigenen Vorstellungen zu arbeiten.
- Das gemeinsame Genießen oder auch Verschenken macht ‚unsere‘ Kinder richtig stolz. Hier nimmt das Team sich die Zeit, mit den Kindern die **erbrachte Leistung** und das **neu Erlernte** noch einmal **herauszustellen**.



In diesem Sinne:

Einen
guten Appetit,
entspannte und **fröhliche Mahlzeiten,**
 die **auf allen Ebenen** wohltun!