



ERNÄHRUNGSKONZEPT

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Die Lebensmittelpyramide und deren Umsetzung im Alltag	3
a. Die Lebensmittelpyramide	3
b. Wasser und Getränke	3
c. Früchte und Gemüse	3
d. Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	4
e. Milch und Milchprodukte	4
f. Fleisch, Fisch und Eier	4
g. Öl und Fett	4
h. Süßigkeiten	4
Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag	4
Zubereitung der Mahlzeiten	5
Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit	5
Babynahrung	5
Leitgedanken zum Mittagessen	5

Einleitung

Für uns ist Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme: Essen ist Genuss und soll in erster Linie Freude machen. Wir verzichten auf jeglichen Zwang und respektieren die Meinung der Kinder. Das gemeinsame Essen bietet uns ein gutes Übungsfeld um soziales Verhalten zu fördern. Wir legen grossen Wert auf eine entspannte Atmosphäre bei Tisch. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten entspricht einer gesunden, ausgewogenen und vor allem saisonaler Ernährung. Die dafür benötigten Produkte beziehen wir wann immer möglich Regional.

Die Lebensmittelpyramide und deren Umsetzung im Alltag

a. Die Lebensmittelpyramide



b. Wasser und Getränke

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Besonders kleine Kinder reagieren sehr empfindlich auf einen Flüssigkeitsmangel. Zu unseren Mahlzeiten bieten wir den Kindern Leitungswasser oder ungesüssten Früchte- oder Kräutertee an. Während des Tages steht für jedes Kind eine persönliche Trinkflasche mit Wasser bereit. Diese Trinkflaschen begleiten uns auch auf den Spaziergang oder Spielplatz.

c. Früchte und Gemüse

Eine Faustregel besagt, dass man täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat essen sollte, davon etwa die Hälfte roh. Beim Znüni (9:00) und beim Frühreritual (14:15) bieten wir den Kindern Frucht- oder Gemüseschnitzli an. Einen Teil des Mittagessens besteht aus gekochtem Gemüse. Als Alternativvariante gibt es Rohkost oder Salat. Auch der Zvieri besteht zu einem Teil aus Früchten oder Gemüse. Besondere Schnittweisen der Rohkost soll zum Essen animieren.

d. Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Damit unser Körper auch genügend Energie hat, benötigt er Kohlenhydrate. Kleinkinder brauchen im Vergleich zu einem Erwachsenen mehr Kohlenhydrate. Unsere Hauptmahlzeit, so wie der Zvieri besteht aus einem Teil Kohlenhydrate. Wir versuchen öfters Vollkornprodukte zu verwenden. Ganze Hülsenfrüchte verwenden wir nicht, da diese für Kinder unter 3 Jahre schwer verdaulich sind und Blähungen hervorrufen können. Zum Frühstück gibt es Getreidemüesli oder Brot. Der Zvieri besteht meistens aus Brot mit Beilage oder Milchprodukten. Wir achten auf grosse Abwechslung der Getreideprodukte in unserem Menüplan.

e. Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in der Kinderernährung. Wir verwenden ausschliesslich pasteurisierte Vollmilch oder teilentrahmte Milch. Vor allem beim Zvieri oder Frühstück gibt es Joghurt oder Käse.

f. Fleisch, Fisch und Eier

Diese Lebensmittel bieten hochwertiges Eiweiss für das Wachstum. 2-mal pro Woche gibt es Fleisch (Poulet, Rind, Kalb) oder Fisch. Dabei achten wir auf qualitativ gute Produkte welche wir nach Möglichkeit aus der Region beziehen. Nur in seltenen Ausnahmen (beim Grillplausch im Garten) gibt es Wurstwaren.

g. Oel und Fett

Wir achten uns auf eine möglichst fettarme Zubereitung der Mahlzeiten. Wir verwenden in unserer Küche hauptsächlich Raps- und Olivenöl. Gemüse wird im Dampfgarer schonend zubereitet. So bleiben auch wichtige Vitamine enthalten.

h. Süssigkeiten

Wir verbannen Süssigkeiten nicht aus dem Alltag, reduzieren sie jedoch auf ein Minimum. So gibt es Kuchen zum Zvieri ausschliesslich am Geburtstag. Schoggi, Guetzli etc. gibt es nur zu ganz speziellen Anlässen und in kleinen Mengen. (Ostern, Weihnachten, besondere Feiern)

Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

07:30 - 08:00	Frühstück
09:00 - 09:20	Znüni
11:15 - 12:15	Mittagessen
14:15	Früchteteller
16:00-16:30	Zvieri

Kinder welche zu Hause noch kein Frühstück hatten, haben bei uns die Möglichkeit noch etwas zu essen. Beim Znüni sitzen wir alle in einem Kreis. Nach einem kurzen Morgenritual essen wir Früchte oder Gemüse. Manchmal wird der Znüni mit Darvida oder Knäckebrot ergänzt. Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam ein. Wir beginnen und beenden das Essen gemeinsam. Nach dem Mittagsschlaf gibt es einen Teller mit Früchten. Zvieri essen wir je nach Situation am Tisch, im Garten oder auf dem Spaziergang.

Zubereitung der Mahlzeiten

Die Nahrungsmittel werden von unserer Köchin oder einer Betreuerin, in unserer hauseigenen Küche frisch zubereitet. Wir achten auf eine gute Lagerung der Lebensmittel und kaufen wann immer möglich frisch ein. Durch die Menüplanung achten wir auf die Abwechslung der Produkte. Es ist uns ein Anliegen grosse Resten zu vermeiden.

Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit

Allergien oder Intoleranzen gegen bestimmte Nahrungsmittel treten immer häufiger auf. Bereits beim Eintritt in die Kita wird dies mit den Eltern besprochen. Meist können diese Unverträglichkeiten mit kleinen Anpassungen im Menü umgangen werden. In Fällen von lebensbedrohlichen Allergien gilt es genau abzuklären in welcher Form darauf eingegangen werden kann. (evtl. müssen die Eltern etwas für ihr Kind mitbringen)

Babynahrung

Für Gemüsebrei verwenden wir Biogemüse oder Gemüse aus unserem Kitagarten. Die Zutaten sprechen wir mit den Eltern ab. Das Gemüse wird im Dampfgarer schonend zubereitet und nach der Abkühlung in kleinen Portionen gefroren. So ist immer ein frischer Brei griffbereit. Babynahrung aus dem Gläschen etc. müssen die Eltern selber mitbringen.

Leitgedanken zum Mittagessen

Selbstwahrnehmung:

- Die Kinder bestimmen welche Speisen sie mögen, ebenso was und wie viel sie essen möchten. Kein Kind wird gezwungen den Teller leer zu essen.
- Wir unterstützen die Kinder im äussern ihrer Meinung, in dem wir aktiv zuhören und ihre Meinung ernst nehmen.

Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Eigeninitiative:

- Die Kinder dürfen sich selber einschenken. Wir begleiten die Kinder dabei durch unsere Aufmerksamkeit. Je nach Situation dürfen die Kinder beim zweiten Mal auch selber schöpfen.
- Die Kinder bekommen je nach Alter: Messer, Gabel und Löffel. Wir unterstützen die Kinder beim Umgang mit dem Besteck durch unser Vorbildsein und falls erwünscht, durch unsere Hilfe.
- Die Kinder dürfen den Erzieherinnen beim Tischdecken und abräumen helfen.

Stärkung des Selbstvertrauens

- Durch unser Ermutigen und Loben bestärken wir die Kinder und vermitteln ihnen unser Vertrauen in ihre Selbstständigkeit.
- Es ist uns wichtig, dass Babys nach Möglichkeit ihren Rhythmus von zu Hause auch in der Kita beibehalten können. Mit dem Alter werden versuchen wir diesen, nach Absprache mit den Eltern, dem Kita-Rhythmus an zu passen.
- Da die meiste Zeit welche die Erzieherin mit dem Baby verbringt, mit der Pflege und Nahrungsaufnahme zusammen hängt, gestalten wir diese Zeit bewusst. Wir achten auf eine

ruhige Atmosphäre und genügend Körperkontakt. Die Betreuerin widmet sich nach Möglichkeit in dieser Zeit voll und ganz dem Baby.

Sozialkompetenz

- Während des Essens versuchen wir Tischgespräche zu führen, an welchen sich alle Kinder beteiligen können. Die Kinder sollen nicht nur mit den Erzieherinnen kommunizieren, sondern auch untereinander.
- Stellt ein Kind der Erzieherin eine Frage über ein anderes anwesendes Kind, animiert die Erzieherin die Kommunikation unter den Kindern.
- Indem die Kinder nicht immer am gleichen Platz sitzen, haben sie die Möglichkeit auch unbekannte Kinder kennen zu lernen.
- Die Erzieherinnen sind sich bewusst die Kinder auf Rücksicht, Teilen und Warten aufmerksam zu machen. Dies können wir gerade bei Tischsituationen sehr gut üben.

Vorbildfunktion

- Wir Erwachsene haben eine Vorbildfunktion für die Kinder. Daher gelten alle Regeln und Abmachungen ebenso für die Erzieherinnen wie für die Kinder.
- Einen Bezug zu Lebensmitteln vermitteln wir den Kindern auch bei spez. Projekten wie das gemeinsam Einkaufen auf dem Bauernhof oder das Pflanzen im Kitagarten