



Ernährungskonzept

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	2
2.	Leitgedanken.....	3
3.	Rahmenbedingungen	4
4.	Ernährungsangebot.....	5
5.	Qualität.....	6

1. Einleitung

Wir legen Wert auf gesundes, saisonales, regionales und frisches Essen. Speisen, welche viel Zucker und Fett enthalten, konsumieren wir nur in Ausnahmesituationen. Durch eine entsprechende Atmosphäre bieten wir eine Umgebung, in der sich die Kinder während den Mahlzeiten geborgen fühlen.

Dies machen wir, indem die Mitarbeitenden ihre Vorbildfunktion wahrnehmen. Jedes Kind entscheidet selbstständig, wovon es wie viel isst und ab wann es satt ist. Wenn ein Kind etwas nicht essen oder trinken mag, ermuntern wir es, das Lebensmittel zu probieren. Es ist uns wichtig, dass die Kinder beim Essen keinen Druck erleben.

Während dem Essen dürfen die Kinder ihrer Fähigkeit entsprechend selbstständig agieren. Sie werden dabei von den Mitarbeitenden begleitet.

Die Kita Zauberschlossli wird vom kantonalen Lebensmittelinspektorat kontrolliert. Die Betriebe überprüfen anhand von Selbstkontrollen die Hygiene- und Sicherheitsvorgaben und nehmen die Umsetzung verantwortungsbewusst wahr. Alle Standorte der Kita Zauberschlossli verfügen über ein Hygienekonzept.

Das Ernährungskonzept ist für alle Mitarbeitenden der Kita Zauberschlossli verbindlich.

2. Leitgedanken

Was die Kinder täglich essen, spielt eine grosse Rolle für ihr Wachstum und ihr Wohlbefinden und für die langfristige Entwicklung des Ernährungsverhaltens. Das Angebot der Kitaverpflegung kann einen wichtigen Beitrag leisten und ein Vorbild für eine gesunde Ernährung sein.

Eine qualitativ hochwertige Verpflegung in einer angenehmen Atmosphäre bietet eine grosse Chance, um den Kindern zu vermitteln, dass Essen etwas Wertvolles ist. Wir legen viel Wert darauf, dass sich die Kinder genug Zeit nehmen können, um das Essen zu geniessen.

Die Verpflegung in der Kita kann für nachhaltiges Handeln sensibilisieren und Wertschätzung vermitteln.

Wir verfolgen im Alltag folgende Leitsätze der Ernährung;

- Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel
- frische Zubereitung und vitaminschonende, fettarme Garverfahren
- Einhaltung der Hygienerichtlinien
- Anbieten altersgerechter Speisen
- Berücksichtigung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und ausgewogenen Küche unter Berücksichtigung von Lebensmittelverträglichkeiten

3. Rahmenbedingungen

Die Kitaverpflegung bietet die Möglichkeit, gesunde Ernährung für die Kinder kennenzulernen. Das gemeinsame Essen vermittelt ein Wohlfühlerlebnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl der gesamten Gruppe und die Sozialkompetenz.

Neben den Tischregeln und einem angemessenen Umgang mit Essen und Lebensmitteln wird das soziale Miteinander gefördert.

Eine pädagogische Qualität wird dort sichtbar, wo Esssituationen als Bildungssituation und nicht als Routine betrachtet werden.

Die Kinder brauchen genügend Zeit für die Mahlzeiten. Das Erlernen des selbstständigen Essens benötigt Übung und Begleitung durch Erwachsene. Das fördert die Selbstständigkeit, die motorischen Fähigkeiten sowie die Einschätzung des Hungergefühls.

Es ist für die Kinder wichtig, dass der Alltag durch Rituale bestimmt ist und ihnen die nötige Sicherheit und Orientierung gibt.

Die geplanten Essenszeiten helfen den Kindern, den Tag zu strukturieren und den Unterschied zwischen Essenszeit und Spielzeit zu vermitteln.

Pädagogisches Handeln und Gestaltung der Esssituation

- Gemeinsamer Start mit einem Ritual
- Aktives Zuhören beim Gespräch mit dem Kind
- Gute Vorbereitung und schön gedeckte Tische, um Wartezeiten zu vermeiden
- Freude am Essen vermitteln
- Angenehme Atmosphäre mit kleinen Tischgemeinschaften
- Sinnliche Erfahrungen
- Beantworten der Äusserung und Körpersignale des Kleinstkindes

Der mögliche Anbau von Gemüse und Kräutern im Garten bietet vielfältige Möglichkeiten, Herkunfts- und Qualitätsaspekte sowie die Entstehung von Lebensmitteln besser zu verstehen. Das Kochen und Backen vermittelt den Kindern Wissen und fördert Spass und Freude am Thema Essen.

Der Besuch auf dem Bauernhof trägt dazu bei, dass die Kinder lernen, woher die Lebensmittel kommen und wie sie entstehen. Die Kinder lernen den Zusammenhang zwischen Landwirtschaft und Ernährung.

4. Ernährungsangebot

Während dem ersten Lebensjahr geht die Ernährung des Säuglings allmählich von einer reinen Milchnahrung zu einer abwechslungsreichen und seinen Bedürfnissen angepassten Beikost über.

Die Einführung der Beikost sollte frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats und kann spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats eingeführt werden. Das Verdauungs- und das Nierensystem sind nun so weit gereift, dass das Kind abwechslungsreiche Nahrung aufnehmen kann.

Massnahmen für die Ernährung von Kindern unter 1 Jahr

- Regelmässiger Austausch zwischen der Kita und Eltern
- Gekochtes und püriertes Gemüse, Früchte und Getreide als Beikost
- eine korrekte Zubereitung der Schoppennahrung gemäss Packungsanleitung
- Berücksichtigung des Sättigungsgefühls des Kindes
- Keine Lebensmittel, welche zugesetzten Zucker enthalten

Die Kinder lernen durch Beobachtung und orientieren sich an ihrer Bezugsperson. Durch die Vorbilder lernen sie, aus dem Becher zu trinken und mit dem Löffel/Gabel zu essen.

Während die Vorliebe für den süssen Geschmack angeboren ist, braucht es Zeit und mehrmaliges Probieren, bis ein anderer Geschmack gut angenommen wird.

Ein vielseitiger und abwechslungsreicher Speiseplan birgt nicht nur die Möglichkeit neue Lebensmittel kennen zu lernen, sondern spiegelt auch verschiedene Esskulturen wider. Es geht darum, die eigenen kulturspezifischen und regionalen Essgewohnheiten als auch die von anderen Kulturen zu entdecken. Das ermöglicht den Kindern einen offeneren und toleranteren Umgang mit anderen Kulturen.

Für eine ausgewogene Ernährung sollten Gemüse, Früchte und stärkereiche Lebensmittel den grössten Anteil auf dem Teller einnehmen. Die proteinreichen Lebensmittel braucht es in kleineren Mengen. Es wird empfohlen, am Tag drei Portionen Milchprodukte anzubieten. Eine Portion entspricht der Grösse einer Kinderhand.

Es spielt eine grosse Rolle, wie die Lebensmittel und Mahlzeiten den Kindern präsentiert werden. Auch bei den Kindern gilt: «Das Auge isst mit». Die Neugier auf unbekannte Lebensmittel wird geweckt, indem die Speisen appetitlich und kindergerecht angerichtet sind.

5. Qualität

Die Kita Zauberschlossli legt viel Wert auf höchste Qualität der regionalen und saisonalen Lebensmittel.

Die Fleisch- und Fischwaren liefert unter Anderem die Landmetzgerei Lehmann und das Brot wird aus der Dorfbäckerei bezogen. Die anderen Lebensmittel werden aus dem Seeland bezogen.