

ERNÄHRUNGSKONZEPT



Kita Karfunkel

Lenggasse 45
3860 Meiringen
033 972 42 80

kita@stiftung-alpbach.ch
stiftung-alpbach.ch

Einleitung

Für uns ist Essen mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss und soll in erster Linie Freude bereiten. Wir verzichten auf jeglichen Zwang und respektieren die Meinung der Kinder und auch ihrer Erziehungsberechtigten. Das gemeinsame Essen bietet uns ein gutes Übungsfeld, um soziales Verhalten zu fördern. Wir legen Wert auf eine angenehme, entspannte Atmosphäre bei Tisch. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten entspricht einer gesunden, ausgewogenen und vor allem saisonalen Ernährung.

Die dafür benötigten Produkte beziehen wir, soweit möglich, regional.

Spezifische kulturelle, ethnische und religiöse Essensvorgaben und medizinisch erforderliche Einschränkungen (Allergien) berücksichtigen wir selbstverständlich.

Die Lebensmittelpyramide



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 zur Verfügung. Diese Flasche begleitet uns auch auf dem Spielplatz, bei Aussenaktivitäten und Spaziergängen.



Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Damit unser Körper auch genügend Energie hat, benötigt er Kohlenhydrate. Kleinkinder brauchen im Vergleich zu einem Erwachsenen mehr Kohlenhydrate. Die Hauptmahlzeit sowie das Zvieri bestehen aus einem Teil Kohlenhydrate. Wir versuchen, öfters Vollkornprodukte zu verwenden. Ganze Hülsenfrüchte verwenden wir nicht, da diese für Kinder bis ca. 3 Jahre nur ganz schwer verdaulich sind und Blähungen hervorrufen können. Wir achten auf Abwechslung der Getreideprodukte im Menüplan.

Früchte und Gemüse

Eine Faustregel besagt, dass täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat **gesund sind**. Wenn möglich, etwa die Hälfte davon in rohem Zustand. **Beim Znüni** und als Vorspeise bei Tisch bieten wir den Kindern Früchte- und/oder Gemüseschnitze an. Einen Teil des Mittagessens besteht in der Regel aus gekochtem Gemüse. Als Alternative gibt es Rohkost und/oder Salat. Auch das Zvieri besteht zum Teil aus Früchten oder Gemüse. Unterschiedliche Schnittarten/-formen der Rohkost sollen zum Essen animieren.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in der Kinderernährung. Im Weiteren liefern sie auch wertvolle Proteine. Wir verwenden ausschliesslich pasteurisierte Vollmilch. Beim Zvieri und Frühstück gibt es Käse oder Joghurt, gelegentlich auch Früchtequark.

Fleisch, Fisch und Eier

Diese Lebensmittel bieten hochwertiges Eiweiss für das Wachstum. Dreimal pro Woche gibt es Fleisch (Poulet, Rind, Kalb oder Schwein) sowie in der Regel einmal Fisch. Dabei achten wir auf qualitativ gute, **soweit möglich regionale Produkte**. Fette Fleischwaren wie Würste verwenden wir nur in Ausnahmefällen (Grillplausch, Anlässe, usw.)

Öl und Fett

Wir achten auf eine möglichst fettarme Zubereitung der Mahlzeiten. Dabei kommen ausschliesslich HOLL Rapsöl, Olivenöl sowie eine Pflanzenfettcreme, gelegentlich auch Butter zum Einsatz. Gemüse werden mit schonenden Garmethoden zubereitet. So ist es möglich, Vitamine und Nährstoffe möglichst zu erhalten.

Süssigkeiten

Süssigkeiten werden nicht generell aus dem Alltag verbannt, jedoch gezielt auf ein Minimum reduziert. So gibt es Kuchen, Schokolade oder Guetli in allen Formen sowie andere Süssigkeiten ausschliesslich an Geburtstagen oder anderen speziellen Anlässen.



Verteilung der Mahlzeiten

06.30 – 07.30 Uhr	Frühstück
08.30 – 09.00 Uhr	Znüni
11.30 – 12.15 Uhr	Mittagessen
15.30 – 16.00 Uhr	Zvieri

Die Kinder, die vor 7.30 Uhr in die Kita kommen erhalten, bei Bedarf, ein kleines Frühstück. Dies besteht meist aus **Joghurt und Haferflocken**. Alle Kinder haben die Möglichkeit, **vor** dem Morgenkreis das Znüni als Zwischenmahlzeit einzunehmen. **Das Znüni besteht aus Brot, Butter, Marmelade, Honig, Frischkäse, Milch, Orangensaft und einem Fruchteteller**. Das Mittagessen, wie auch die Zwischenmahlzeiten, nehmen wir gemeinsam ein. Wir beginnen und beenden das Essen gemeinsam. Zvieri essen wir je nach Situation und Wetter am Tisch, im Garten, auf dem Spielplatz oder auf dem Spaziergang.

Zubereitung der Mahlzeiten

Die Nahrungsmittel werden durch das **Küchenteam** in der betriebseigenen Küche der Stiftung Alpbach im Cook & Chill Verfahren täglich frisch zubereitet. Wir achten auf eine korrekte und kurze Lagerung der Lebensmittel und kaufen frisch und wann immer möglich, regional ein. Bei der Menüplanung achten wir auf Abwechslung. Einerseits bei den Lebensmitteln, andererseits bei den Zubereitungsarten. Wir sind stets darauf bedacht, Foodsave einzuhalten.

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Das Thema Allergien und/oder Intoleranzen sind wichtig. Bereits beim Eintritt in die Kita Karfunkel wird dies mit den Erziehungsberechtigten besprochen. Meistens können diese Unverträglichkeiten mit kleinen Änderungen im Menüplan umgangen werden. In Fällen von Allergien klären wir präzise ab, in welcher Form darauf eingegangen wird. **Wir besprechen die Möglichkeiten in Zusammenarbeit mit der Leitung Küche der Stiftung Alpbach.** (Je nach Allergie müssen die Erziehungsberechtigten benötigte Speziallebensmittel selber mitbringen.)

Babynahrung

Für Gemüse- und Früchtebrei verwenden wir ausschliesslich marktfrische Zutaten. Die Zutaten sprechen wir bei der Eingewöhnung und im Laufe der Betreuung mit den Erziehungsberechtigten ab. Das Gemüse wird im Steamer schonend zubereitet und nach der Schockabkühlung portionenweise tiefgekühlt. So verfügen wir jederzeit über frischen Brei. Das Schoppenpulver wird ebenfalls zur Verfügung gestellt. Babynahrung aus dem Gläschen etc. muss von den Erziehungsberechtigten mitgebracht werden.

Leitgedanken zum Mittagessen

Selbstwahrnehmung:

- ◆ Die Kinder bestimmen, welche Speisen sie mögen und 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, indem wir aktiv zuhören und ihre Meinung ernst nehmen.



Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Eigeninitiative

- ◆ Die Kinder dürfen sich selber Getränke 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.
- ◆ Die Kinder dürfen dem Betreuungspersonal beim Aufdecken, Servieren und beim Abräumen helfen.

Stärkung des Selbstvertrauens

- ◆ Durch unser **Ermutigen** bestärken wir die Kinder und **vermitteln ihnen Vertrauen**.
- ◆ Es ist uns wichtig, dass Babys ihren Rhythmus von zu Hause bei uns möglichst beibehalten können. Mit dem Älterwerden versuchen wir diesen, in Absprache mit den Erziehungsberechtigten, dem Kita-Rhythmus anzupassen.
- ◆ Da die meiste Zeit, welche das Betreuungspersonal mit dem Baby verbringt, mit der Pflege und dem Essen zusammenhängt, gestalten wir diese Zeit bewusst. Wir achten auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre sowie genügend Körperkontakt. Das Betreuungspersonal 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 dabei auch untereinander kommunizieren.
- ◆ Bei uns sitzen die Kinder nicht immer am selben Platz. Dadurch haben sie die Möglichkeit, auch etwas unbekanntere Kinder kennenzulernen und sich mit ihnen zu unterhalten. **Auch während den gemeinsamen Mahlzeiten legt das Betreuungspersonal Wert auf gegenseitige Rücksichtnahme.**

Vorbildfunktion

- ◆ Wir Erwachsene haben eine Vorbildfunktion für die Kinder. Daher gelten alle Regeln und Abmachungen ebenso für das Betreuungspersonal wie auch für die Kinder.