

ERNÄHRUNGSKONZEPT



Kita Karfunkel

Lenggasse 45
3860 Meiringen
033 972 42 80

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

1 Einleitung

Für uns ist Essen mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss und soll in erster Linie Freude bereiten. Unser Ernährungskonzept beschreibt die Grundsätze unserer Verpflegung, die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel sowie die Gestaltung der gemeinsamen Mahlzeiten. Dabei legen wir Wert auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und saisonale Ernährung, die den Bedürfnissen der Kinder entspricht. Individuelle, kulturelle und religiöse Essgewohnheiten sowie Allergien und Unverträglichkeiten werden berücksichtigt.

2 Lebensmittelgruppen



3 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 vor allem Leitungswasser oder manchmal auch ungesüssten Früchte- oder Kräutertee an. Während des Tages steht für jedes Kind eine persönliche Trinkflasche mit Wasser zur Verfügung. Diese wird ebenfalls bei Ausflügen oder Spaziergängen mitgenommen.

4 Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Kohlenhydrate liefern dem Körper wichtige Energie für den Alltag und unterstützen die Kinder beim Spielen, Lernen und Entdecken. Wir bieten abwechslungsreiche Getreideprodukte an und verwenden, wo möglich, Vollkornprodukte. Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sind regelmässig Bestandteil unseres Menüplans. Die Speisen werden altersgerecht zubereitet und an die Bedürfnisse der Kinder angepasst.

5 Früchte und Gemüse

Wir bieten zu den Haupt- und Zwischenmahlzeiten möglichst Gemüse und Früchte an, wenn möglich etwa zur Hälfte in roher Form. Zum Znüni und als Vorspeise beim Mittagessen servieren wir den Kindern Früchte- und/oder Gemüseschnitzte. Das Mittagessen enthält in der Regel gekochtes Gemüse oder Suppe. Ergänzend bieten wir Rohkost und/oder Salat an. Auch beim Zvieri integrieren wir Früchte und Gemüse. Bei der Auswahl achten wir auf Abwechslung, verschiedene Farben, Formen sowie saisonale und möglichst regionale Produkte.



6 Milch und Milchprodukte

Milchprodukte sind fester Bestandteil unseres Menüplans. Naturjoghurt wird beispielsweise mit frischen Früchten kombiniert. Bei Bedarf stehen laktosefreie Produkte zur Verfügung. Bei Kindern im ersten Lebensjahr stimmen wir das Angebot an Milchprodukten mit den Erziehungsberechtigten ab.

7 Fleisch, Fisch und Eier

Fleisch, Fisch und Eier liefern wertvolles Eiweiss und unterstützen das Wachstum der Kinder. Wir bieten diese Lebensmittel abwechslungsweise und in kindgerechten Mengen an. Fleisch wird nicht täglich angeboten. Ergänzend berücksichtigen wir pflanzliche Eiweissquellen wie Tofu. Bei der Auswahl achten wir auf gute Qualität und möglichst regionale Produkte. Verarbeitete Fleischwaren wie Wurst und Schinken werden aufgrund ihres hohen Gehaltes an Fett und Salz zurückhaltend angeboten. Bei Säuglingen werden Fleisch, Fisch und Eier entsprechend dem Entwicklungsstand schrittweise in die Beikost eingeführt.

8 Öl und Fett

Wir achten auf einer ausgewogenen Verwendung von Fetten und bevorzugen hochwertige Pflanzenöle oder Butter. Rapsöl hat dabei einen wichtigen Stellenwert; bei Kleinkindern werden täglich insgesamt etwa 2–3 Kaffeelöffel Pflanzenöl empfohlen, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Gemüse werden mit schonenden Garmethoden zubereitet, sodass Vitamine und Nährstoffe möglichst erhalten bleiben.

9 Süssigkeiten

Süssigkeiten werden bewusst und in kleinen Mengen angeboten, beispielsweise an Kindergeburtstagen oder bei gemeinsamem Backen in der Kita. Sie werden nicht als Belohnung, Trost oder Bestrafung eingesetzt.

10 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, beispielsweise Joghurt mit Haferflocken. Vor dem Morgenkreis haben alle Kinder die Möglichkeit, das Znüni einzunehmen. Dieses besteht beispielsweise aus Brot, Butter, Frischkäse, Milch, Naturjoghurt sowie einem Früchte- und/oder Gemüseteller. Orangensaft wird in kindgerechten Mengen zum Znüni angeboten. Honig wird bei Kindern unter einem Jahr nicht angeboten. Das Mittagessen, und die Zwischenmahlzeiten, nehmen wir gemeinsam ein. Wir beginnen und beenden die Mahlzeiten gemeinsam. Zvieri geniessen wir je nach Situation und Wetter am Tisch, im Garten oder unterwegs auf einem Ausflug. Die Betreuungspersonen bestimmen, welche Lebensmittel angeboten werden. Die Kinder entscheiden selbst, wie viel sie essen möchten. Sie werden nicht zum Aufessen gedrängt. Wir respektieren ihr Hunger- und Sättigungsgefühl und fördern so einen selbstbestimmten und positiven Umgang mit dem Essen.

11 Zubereitung der Mahlzeiten

Die Mahlzeiten werden vom Küchenteam der Stiftung Alpbach in der betriebseigenen Küche im Cook & Chill Verfahren täglich frisch zubereitet. Wir achten auf eine fachgerechte Lagerung der Lebensmittel und verwenden frische, möglichst regionale und saisonale Produkte. Bei der Menüplanung legen wir Wert auf Abwechslung bei den Lebensmitteln und Zubereitungsarten sowie die Vermeidung von Food Waste. Die Speisen werden altersgerecht zubereitet und in einer für die Kinder geeigneten Konsistenz angeboten. Dabei achten wir besonders darauf, das Risiko des Verschluckens zu minimieren.

12 Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten werden bereits beim Eintritt in die Kita Karfunkel mit den Erziehungsberechtigten besprochen. Bei Bedarf werden Anpassungen im Menüplan vorgenommen. Bei bekannten Allergien und Unverträglichkeiten klären wir gemeinsam mit den Erziehungsberechtigten und der Leitung Küche der Stiftung Alpbach die notwendigen Massnahmen ab. Die betroffenen Lebensmittel werden konsequent gemieden. Falls spezielle Lebensmittel erforderlich sind, wird gemeinsam vereinbart, ob diese durch die Erziehungsberechtigten mitgebracht werden.

13 Säuglingsnahrung und Beikost

Für die Zubereitung von Gemüse- und Früchtebrei verwenden wir frische Zutaten. Die Auswahl der Lebensmittel stimmen wir während und im weiteren Betreuungsverlauf mit den Erziehungsberechtigten ab. Das Gemüse wird im Steamer schonend zubereitet und im Schockfroster rasch abgekühlt, portioniert und tiefgekühlt. So steht bei Bedarf Brei zur Verfügung. Das Schoppenpulver wird von der Kita ebenfalls zur Verfügung gestellt. Andere Säuglingsnahrung bringen die Erziehungsberechtigten mit.

Mit der Einführung der Beikost wird frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Lebensmonat begonnen. Der Zeitpunkt und die Einführung der Beikost werden mit den Erziehungsberechtigten abgestimmt und richten sich nach dem Entwicklungsstand des Kindes.

Die Beikost wird als Brei oder geeignetes Fingerfood angeboten. Wir verzichten auf zugesetzten Zucker, Honig und Salz. Die verschiedenen Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei werden schrittweise und altersgerecht eingeführt.

14 Leitgedanken zum Mittagessen

14.1 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.
- ◆ Wir vermeiden Druck und Zwang beim Essen und unterstützen die Kinder dabei, ihre Hunger- und Sättigungssignale wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.
- ◆ Unbekannte oder zunächst abgelehnte Lebensmittel bieten wir zu einem späteren Zeitpunkt erneut an. Die Kinder erhalten so die Möglichkeit, neue Lebensmittel in ihrem eigenen Tempo kennenzulernen und zu akzeptieren.

14.2 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.

14.3 Stärkung des Selbstvertrauens

- ◆ Durch unser Ermutigen bestärken wir die Kinder und vermitteln ihnen Vertrauen.
- ◆ Es ist uns wichtig, dass Säuglinge ihren Rhythmus von zu Hause bei uns möglichst beibehalten können. Mit dem Älterwerden passen wir diesen, in Absprache mit den Erziehungsberechtigten, dem Kita-Alltag an.
- ◆ Wir achten auf eine ruhige und entspannte Essensatmosphäre und widmen uns den Säuglingen während der Mahlzeit aufmerksam und individuell.



14.4 Sozialkompetenz

- ◆ Wir fördern Tischgespräche, an denen sich alle Kinder beteiligen können, und ermutigen sie, miteinander ins Gespräch zu kommen.
- ◆ Die Kinder sitzen abwechselungsweise an unterschiedlichen Plätzen und erhalten so die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Kindern auszutauschen.
- ◆ Während der gemeinsamen Mahlzeiten achten wir auf einen respektvollen Umgang und fördern die gegenseitige Rücksichtnahme.

14.5 Vorbildfunktion

- ◆ Wir Erwachsene haben eine Vorbildfunktion für die Kinder. Daher gelten alle Regeln und Abmachungen ebenso für das Betreuungspersonal wie auch für die Kinder.
- ◆ Wir essen und trinken selbst mit Genuss und leben den Kindern einen ausgewogenen und abwechslungsreichen Umgang mit Lebensmitteln vor.