

# Ernährungskonzept der



## **1. Leitsätze:**

Für eine gesunde Entwicklung eines Kindes ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichenden Nährstoffen entscheidend. Aus diesem Grund steht eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit frischen Produkten im Vordergrund. Essgewohnheiten werden schon im Kleinkindalter geprägt, Vorlieben und Abneigungen gebildet. Wer sich im Kindesalter gesund ernährt, wird dies auch als Erwachsene eher tun. Das Essen soll den Kindern Freude bereiten, wir begleiten die Kinder ohne Zwang und schaffen eine entspannte Tischsituation. Mit den gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten fördern wir ein positives Essverhalten bei den Kindern. Wir respektieren, wenn sich das Kind satt fühlt; Kinder sollen lernen, sich auf ihr Sättigungsgefühl zu verlassen, und nicht gezwungen werden, den Teller leer zu essen.

Essen setzen wir nicht als Druckmittel (zur Strafe oder als Drohung) ein – aber auch nicht zur Belohnung oder zum Trost. Das Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster, die es bis ins Erwachsenenalter begleiten (z.B. etwas Süßes als Belohnung, wenn eine Leistung erbracht ist usw.).

### **Folgende Mahlzeiten gibt es in der Kinderkrippe Tatzelwurm:**

Frühstück	7.45 Uhr – 8.20 Uhr
Znüni	ca. 9.45 Uhr
Mittagessen	11.30 Uhr – ca. 12:15 Uhr
Zvieri	15.30 Uhr

## **2. Ernährungserziehung:**

### **2.1. Allgemeines**

Beim Morgenessen darf das Kind selber entscheiden, ob es an den Tisch kommen möchte oder nicht. Das Mittagessen und der Zvieri gehören zu einem Gemeinschaftserlebnis, hier kommen alle Kinder an den Tisch, müssen aber nichts essen/ trinken, wenn sie nicht möchten.

Die Mahlzeiten beginnen wir gemeinsam mit einem Ritual. Wir Betreuungspersonen essen gemeinsam mit den Kindern und sind mit ihnen in Interaktion. Wir unterstützen die Kinder im Äussern ihrer Meinung, indem wir aktiv zuhören. Wir sprechen mit den Kindern über das Essen und benennen die einzelnen Lebensmittel. Das Rücksicht nehmen, teilen und warten kann in der Tischsituation gut geübt werden.

### **2.2. Süßigkeiten, Esswaren von Zuhause:**

Wir verzichten weitgehend auf Süßigkeiten. Somit ist es den Eltern überlassen, ab welchem Alter und wieviel Süßes ihre Kinder konsumieren. Süßigkeiten zu besonderen Anlässen (Geburtstage, Abschiedsfeiern etc.) sind erlaubt.

### **2.3. Wie motivieren wir die Kinder?**

Beim Kennenlernen eines neuen Lebensmittels sind alle Sinne beteiligt: das Sehen, Fühlen, Riechen, Hören – und schließlich auch das Schmecken. Es ist wichtig, dass neue Lebensmittel mehrmals und regelmäßig wiederholt angeboten werden, bis ein Kind sich dazu entschließt, sie in den Mund zu nehmen, sie zu probieren und dann später zu entscheiden, ob es sie mag oder nicht. Im Schnitt braucht es für diese Entscheidung 10 bis 15 Kontakte mit ein und demselben Lebensmittel. Die Kinder werden ohne Druck und ohne drängen zum Probieren animiert, aber nicht gezwungen.

Zum Nachahmen gehört das Vorleben: Wir sind Vorbilder für die Kinder. Besonders hilfreich ist es, wenn wir den Kindern das Essverhalten vorleben, das wir von ihnen wünschen. Wir sind uns stets bewusst, dass

die Kinder unser Verhalten nachahmen. Indem wir auch mal etwas probieren, was wir nicht kennen oder nicht mögen, gehen wir mit positivem Beispiel voran.

#### **2.4. Allergie/ Unverträglichkeit/ Spezielle Nahrung:**

Auf Allergien und Unverträglichkeiten nehmen wir im Rahmen unsere Möglichkeiten Rücksicht. Benötigt ein Kind aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit spezielle Nahrung, so muss ein Arztzeugnis vorgelegt werden.

#### **2.5. Trinken:**

Die Kinder bekommen Wasser oder ungesüssten Tee. Die Trinkflasche steht allen Kindern jederzeit und griffbereit zur Verfügung. Kinder welche beim Essen nicht viel trinken, soll im Alltag die Trinkflasche vermehrt angeboten werden. Bei körperlicher Betätigung, wenn es sehr heiss ist, oder wenn die Kinder erkältet sind, werden sie von uns vermehrt zum Trinken animiert.

#### **2.6. Ernährung Babys:**

Wir achten auf eine altersgerechte Ernährung der Babys und orientieren uns an ihrem individuellen Rhythmus. Die Köchin kocht Brei aus frischem Gemüse, welcher eingefroren und bei Bedarf aufgetaut wird. Es stehen immer verschiedene Gemüsebreie zur Verfügung, damit die Kinder Abwechslung haben und sich die Geschmacksnerven entwickeln können.

### **3. Einkauf & Zusammensetzung der Menüs:**

#### **3.1. Einkauf:**

Gemüse/ Früchte kaufen wir wenn möglich beim Gemüsehändler ein, regionale und frische Produkte werden bevorzugt. Beim Metzger kaufen wir das Fleisch / Fisch ein. Das Brot wird in der Bäckerei geholt. Wir verzichten auf Fertiggerichte, Fertigsaucen und stark vorverarbeiteten Produkten mit synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern.

#### **3.2. Frühstück:**

Bei jedem Frühstück gibt es Kohlenhydrate (ungezuckerte Getreideflocken oder dunkles Brot) und Milchprodukte (Milch und Käse). Die Kinder trinken Milch, Wasser oder ungesüsster Tee. Um Zucker zu reduzieren, gibt es selbstgemachte Konfitüre mit mindestens 60% Fruchtanteil.

#### **3.3. Znüni:**

Zum Znüni gibt es täglich frische Früchte. Darvida/ Reiswaffeln etc. gibt es an aktiven Tagen, (Hallenbad/ Wald/ Ausflüge) wo viel Energie benötigt wird.

#### **3.4. Mittagessen:**

Das Mittagessen bietet eine ausgewogene und vollwertige Ernährung unter den folgenden Bedingungen:

- ✓ Salat und rohes oder gekochtes Gemüse
- ✓ Ein Eiweisslieferant wie Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte etc.
- ✓ Wasser und Tee als Getränk
- ✓ Eine kohlenhydrathaltige Beilage

#### **3.5. Zvieri:**

- ✓ Zum Zvieri gibt es Früchte/ Gemüse und/ oder eine eiweiss- oder kohlenhydrathaltige Komponente