



kita wirbelwind
kibez zollikofen

Ernährungskonzept Kita Wirbelwind



2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einkaufen

2. Menuplanung

2.1 Getränke

2.2 Frühstück, Zvieri

2.3 Mittagessen

2.4 Babyernährung

3. Kochen

4. Ökologie

5. Partizipation der Kinder

6. Ernährung ist keine Nebensache – pädagogische

Grundhaltung

7. Vertretung der Köchin

8. Austausch rund um die Küche

9. Überprüfung des Ernährungskonzeptes

Vorwort

Gemeinsame Mahlzeiten sind in unseren Kita wichtiger Bestandteil des Alltags und des Zusammenlebens. Eltern, Kinder und Mitarbeitende haben verschiedene – und zum Teil sich widersprechende - Erwartungen an eine Mahlzeit. Gesund soll das Essen sein, ausgewogen, saisonal, nährstoffschonend zubereitet, nicht zu teuer, und gut schmecken soll es natürlich auch. Ebenso besteht der Wunsch nach Abwechslung und doch soll es möglichst immer das Lieblingsessen sein. Ausserdem sollte die Tischatmosphäre gut sein, nicht zu laut und nicht zu langweilig. Auch der richtige Gebrauch von Besteck und ein Mindestmass an Tischmanieren sind gefordert. Alle diese Erwartungen unter einen Hut zu bringen, das ist die tägliche Herausforderung an unsere Kinder und an unsere Mitarbeitenden. Es ist uns ein grosses Anliegen, dass unser Verpflegungsangebot sowohl gesund und kindgerecht ist, als auch ökologische, sozial-ethische und pädagogische Aspekte berücksichtigt.

Ein Ernährungskonzept, das von allen Mitarbeitenden getragen wird, soll die Rahmenbedingungen schaffen und Standards festlegen, damit die Erwartungen und Anforderungen rund ums Essen so gut wie möglich erfüllt werden können.

Trotzdem soll die Individualität jeder Köchin und jedes Kochs erhalten bleiben. Ein Einheitsbrei ist nicht das Ziel, im Gegenteil!

Das Ernährungskonzept stellt die Grundhaltung der Kita Wirbelwind zu den Themen Ernährung und Pädagogik rund ums Essen dar. Es entstand in Zusammenarbeit mit der Geschäftsleitung, der Pädagogischen Leitung, der Köchin und dem Koch und den Gruppenleitungen.

Ihnen allen möchte wir an dieser Stelle herzlich danken für die gute und konstruktive Zusammenarbeit.

Mirjam Veglio
Claudia Invernizzi

Geschäftsleitung

Im August 2018

1. Einkaufen

- Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen der Lebensmittel. Eine hohe Qualität der Lebensmittel ist Voraussetzung für eine gesunde Ernährung.
- Um Vitamine und Nährstoffe möglichst vollständig zu erhalten kaufen wir frisch ein, und halten nur so wenige Vorräte, wie nötig.
- Wir kaufen grundsätzlich in der Nähe ein und bevorzugen kurze Transportwege.
- Wir kaufen ausschliesslich Schweizer Fleisch aus tiergerechter Haltung und Fisch mit dem MSC-Label.
- Wir kaufen saisonale Früchte ein. Exotische Früchte werden zurückhaltend zwecks Vielfalt des Angebots eingekauft.
- Wir kaufen möglichst saisonales Gemüse aus der Region. Im Winterhalbjahr können zurückhaltend Ausnahmen zwecks Vielfalt des Angebots gemacht werden.
- Wir kaufen mit Augenmass ein und beachten die Verhältnismässigkeit
- Wir kaufen auch bei Grossverteilern, aber keine Produkte der Billiglinien.
- Aktionen und Billiglinien berücksichtigen wir vor allem im Non-Food-Bereich.
- Wir kaufen keine Fertiggerichte. Wir verzichten weitgehendst auf vor- oder halbgefertigte Produkte und Lebensmittel aus Dosen.
- Lebensmittel, die synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker enthalten, werden nur in geringen Mengen eingesetzt.
- Tiefgekühlte Fertigprodukte werden nur in Ausnahmefällen
- Tiefgekühltes Gemüse kann eingesetzt werden, wenn das Gewünschte nicht frisch erhältlich ist.

2. Menuplanung

Wir sorgen für eine ausgewogene Ernährung, indem wir unser Frühstück, Mittagmenu sowie Zvieri aufeinander abstimmen.

Die Menus werden nach der Ernährungspyramide zusammengestellt. Dadurch erhalten die Kinder alle Lebensmittelgruppen, die zu einer gesunden Ernährung gehören und werden mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt.

Die Menupläne werden für die Kinder und Eltern gut sichtbar ausgehängt.

2.1 Getränke

Getränke werden den Kindern den ganzen Tag über zur Verfügung gestellt. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt, deshalb gibt es in der Regel Wasser oder ungesüsste Tees. In Ausnahmefällen werden auch verdünnte Fruchtsäfte angeboten.

2.2 Frühstück und Zvieri

Idealerweise bildet das Frühstück eine ausgewogene Mahlzeit, die aus Milchprodukten, stärkehaltigen Komponenten (Brot), sowie frischen Früchten besteht. Als Streichfett wird ausschliesslich Butter verwendet.

Auch zum Zvieri gehört immer eine frische Frucht oder Gemüserohkost, die je nach Menuplan mit Milch- und Getreideprodukten ergänzt werden kann.

2.3 Mittagessen

Ein ausgewogenes Mittagessen besteht aus:

- einer Eiweissquelle (Fleisch, Fisch, Käse, Ei, Milchprodukte, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte,...)
- einer Stärkebeilage (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Mais, Griess, Ebly oder diverse Getreide...)
- Gemüse (roh oder gekocht) und Salat (Blatt- oder Gemüsesalat)

Zusätzlich legen wir Wert auf die folgenden Punkte:

- Höchstens dreimal pro Woche gibt es Fleisch.
- Mindestens einmal pro Monat gibt es Fisch.
- Ein regelmässiger Einsatz von Vollkornprodukten wird angestrebt.
- Milchprodukte werden vor allem in ungezuckerter Form angeboten. Bei Bedarf kann mit Honig, Ahornsirup oder ähnlichem gesüsst werden.
- Süssigkeiten oder Dessert gibt es maximal 1-2 Mal pro Woche.
- Feste und Geburtstage werden gebührend gefeiert, da wird nicht am Genuss gespart!

2.4 Babyernährung

Eltern bringen die Babynahrung selber mit. Es wird nur gekühlte oder gefrorene Muttermilch entgegengenommen. Dasselbe gilt für den Babybrei. Nach der Breikost werden die Kinder in Absprache mit den Eltern an das Essen vom Tisch herangeführt.

3. Kochen

- Bei uns wird täglich frisch gekocht! Wir achten dabei auf eine nährstoffschonende Zubereitung der Nahrungsmittel.
- Warmhaltezeiten werden so kurz wie möglich gehalten.
- Für die kalte Küche verwenden wir hochwertiges, kaltgepresstes Oliven- oder Rapsöl. Aus Geschmacksgründen können diese auch durch andere Öle (Kürbiskern-, Distel- oder Nussöl etc.) ergänzt werden.
- Für die warme Küche verwenden wir hochwertiges, Oliven- oder Rapsöl, Butter.
- Wir achten auf einen sparsamen Umgang mit Fett und Salz.
- Es wird darauf geachtet, dass möglichst wenige Reste anfallen ebenso, dass wir so wenig Lebensmittel wie möglich entsorgen müssen.
- Selbstverständlich werden alle Hygienevorschriften eingehalten und deren Einhaltung durch die Lebensmittelinspektion regelmässig kontrolliert.
- Die Speisen werden optisch ansprechend angerichtet, das Auge isst mit!
- Wenn es uns die Zeit erlaubt, machen wir so viel wie möglich selber, am besten gemeinsam mit den Kindern (z.B. Brot, Kuchen backen, Konfitüren ...).
- Selbstverständlich nehmen wir Rücksicht auf Allergien, Unverträglichkeiten und religiöse Vorschriften.
- Wenn nötig wird für die betroffenen Kinder speziell gekocht.

4. Ökologie

Wir kaufen vor Ort ein und bevorzugen kurze Wege.

Verpackungen werden soweit es geht vermieden. Was an Verpackungsmaterial anfällt wird getrennt und fachgerecht entsorgt.

Rüstabfälle und Speiseresten werden mit der Grünabfuhr entsorgt.

5. Partizipation der Kinder

Es ist uns ein Anliegen, dass die Kinder so viel wie möglich an allem, was zu ihrer Ernährung dazu gehört, teilhaben können. Sie sollen erfahren und erleben dürfen, wo ihr Essen her und wie es auf den Tisch kommt.

Zu ihrem 4. Geburtstag dürfen die Kinder einen Menuwunsch anbringen. Dieser wird so weit wie möglich berücksichtigt.

Die Kinder sollen auch altersentsprechend in der Küche und am Tisch mithelfen dürfen. Sie lernen so im Alltag selbstverständlich, einen Tisch zu decken, abzuräumen, oder ein anderes Ämtli rund um die Mahlzeit zu übernehmen. Dabei steht die Sicherheit im Vordergrund. (Heisses, Gläser, Messer)

6. Ernährung ist keine Nebensache – pädagogische Grundhaltung

Die Rahmenbedingungen in der Kita fördern die Entwicklung der Ess- und Tischkultur bei Kindern. Die Mahlzeiten sollen in ruhiger und kommunikativer Atmosphäre eingenommen werden können. Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder bei Tischdiensten (Speisenverteilung, Tischabräumen) fördert ihre Selbständigkeit, dabei steht die Sicherheit im Vordergrund. (Heisses, Gläser, Messer etc.)

Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten sind fester Bestandteil in der Planung des Tagesablaufs und werden als "Lernsituation" genutzt. Dazu gehören: Gespräche mit den Kindern (z.B. über Tagesereignisse, Aspekte der Nahrung) und Förderung bzw. Nutzung der Selbständigkeit.

- Händewaschen vor dem Essen ist selbstverständlich
- Ein frisch gekochtes, fein schmeckendes Essen zu geniessen soll keine Nebensache sein. Im Idealfall spricht so eine Mahlzeit alle Sinne an: wie das Essen aussieht, riecht, schmeckt und sich anfühlt ist für Kinder entscheidender als die Frage, ob es gesund ist. Genuss braucht seine Zeit und will gelernt sein.
- Eine gemeinsame Mahlzeit ist auch geprägt von Momenten der Begegnung und einer Vielfalt von Gefühlen. Deshalb sind Mahlzeiten selbstverständlich auch pädagogisch relevante Situationen.
- Wir wollen die Selbständigkeit unserer Kinder fördern, indem sie ihrem Alter entsprechend an das Essen mit Besteck und den Gebrauch einer Serviette herangeführt werden. Die Kinder werden unterstützt ihr Hungergefühl selber einzuschätzen.
- Unsere Mitarbeitenden sind Vorbilder in Verhalten am Tisch. Sie sind sich ihrer Rolle bewusst und leben die Tischregeln vor. Sie wenden sich auch bei Tisch mit echtem Interesse den Kindern zu, nehmen sie ernst und begegnen ihnen humorvoll. Die Kinder werden beim Essen nicht ständig beobachtet, belehrt oder reguliert, und Essen wird nicht als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. Die gemeinsame Mahlzeit ist kein geeigneter Platz für Machtkämpfe.

- Die Kinder werden immer zum Probieren einer Speise ermuntert, aber nie zum Essen gezwungen.
- Das Essen darf persönlich beurteilt, aber nicht abgewertet werden.
- Genügend Zeit und Rituale sind wichtiger Bestandteil der Mahlzeitengestaltung. Sie geben Sicherheit und fördern eine ruhige Stimmung. In jeder Kita werden sie altersentsprechend und angemessen eingesetzt, um eine Mahlzeit zu beginnen und/oder zu beenden.
- Zu einer einladenden Stimmung bei Tisch tragen den Kindern angemessenes Mobiliar, ansprechende Dekorationen, angenehmes Licht und lärmdämmende Massnahmen bei.
- Zähneputzen nach dem Essen gehört selbstverständlich dazu.

7. Vertretung der Köchin / des Kochs

In jedem Betrieb ist geregelt, wer kocht, wenn die Köchin/der Koch einmal krank ist oder Ferien hat. Die Vertretung wird von der Köchin/dem Koch praktisch in die Arbeit eingeführt.

8. Austausch rund um die Küche

Die Köchin und der Koch treffen sich regelmässig zum Austausch. Zwei Sitzungen finden pro Jahr statt und werden analog der Teamsitzungen mit einem Sitzungsgeld entschädigt. Hier haben die Köchin und der Koch Gelegenheit, sowohl Rezepte, Tipps und Tricks auszutauschen, als auch organisatorische und strukturelle Fragen gemeinsam zu besprechen.

Die zuständige Leitung der Kita und ihre Köchin/ihr Koch tauschen sich regelmässig aus. Quartalsweise findet zudem eine gemeinsame Besprechung zusammen mit den Gruppenleitungen statt. Dabei können Anliegen, die das Team an die Köchin/den Koch und die Köchin/der Koch an das Team hat, gemeinsam besprochen werden. Damit wird auch deutlich gemacht und wertgeschätzt, dass die Köchin/der Koch ein wichtiger Teil vom Team ist.

9. Überprüfung des Ernährungskonzeptes

Die Einhaltung der Ernährungsstandards wird von der zuständigen Leitung der Kita zusammen mit der Köchin/dem Koch fortlaufend überprüft. Im Rahmen des jährlichen Mitarbeitergespräches können Anliegen der Köchin/des Kochs und Leiterinnen ebenfalls besprochen und allfällige Massnahmen in die Wege geleitet werden.