ERNÄHRUNGSKONZEPT

der
Kita Little Friends

Inhaberin
Valeria Fiore

Träger
Job & Family GmbH
Blickensdorferstrasse 13a
6312 Steinhausen

Erstellt
Januar 2026

INHALTSVERZEICHNIS

HINTERGRUND UND ZIELSETZUNG 2

ERNÄHRUNGSBILDUNG 2

DIE BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG 2

ORGANISATORISCHE RAHMENBEDINGUNGEN 3
- FAKTOREN FÜR EINE ANGENEHME ESSATHMOSPHÄRE 3
- ÄSTHETISCHE RAUM- & TISCHGESTALTUNG 3
- REGELMÄSSIGE ESSENSZEITEN 3
- BEGLEITUNG DER MAHLZEITEN DUCH PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE 3
- SPEISE-7ERNÄHRUNGSPLÄNE 4

GESTALTUNG DER VERPFLEGUNG 4

EINSATZ VON LEBENSMITTELGRUPPEN 5

DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE UND UNSERE UMSETZUNG IM ALLTAG 6-8

ZUBEREITUNG DER MAHLZEITEN 9

UMGANG MIT LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN/ ALLERGIEN 9

BABYNAHRUNG 9

HINTERGRUND UND ZIELSETUNG

Bei der Kita Little Friends werden Kinder von 3 Monaten bis zum Kindergarten betreut. Die Betreuungszeit umfasst oft mehr als 6 Stunden pro Tag.

Somit stellt in den ersten Lebensjahren nicht nur die Familie das zentrale Lebensumfeld dar, sondern auch wir übernehmen traditionelle familiäre Aufgaben.

Es liegt uns am Herzen für unser aller Zukunft, speziell für die kleinsten und jüngsten Erdenbürger, auf Nachhaltigkeit zu achten. So erwerben wir alles was möglich ist, von einem Biobauernhof, achten dabei auf Saisonales Gemüse, Früchte, Milchprodukte, wie auch Fleisch und Fisch. Beides beziehen wir von Händlern mit Biohintergrund. Speziell beim Fleisch achten wir auch darauf, dass es Antibiotikafrei ist.
Gesunde, ausgewogene, saisonale und nach der Ernährungspyramide zusammengestellte Mahlzeiten bilden die Grundlage unseres Menüplanes. Wir bereiten die Speisen täglich anregend, vielfältig und frisch zu. Die Kinder erhalten bei uns ein Frühstück, ein Mittagessen und einen Nachmittagssnack (Zvieri).
Wasser und ungesüsster Tee stehen den Kindern den ganzen Tag zur freien Verfügung. Jedes Kind hat seine eigene Trinkflasche, welche das Kind im Alltag begleitet und so den Zugang zu dem Getränk jederzeit ermöglicht.
Die Kinder werden, wenn möglich in die Zubereitung der Mahlzeiten mit einbezogen. Damit fördern wir die Entwicklung der Sinne der Kinder, ermöglichen ihnen Lebensmittel und deren Zubereitungsarten kennen zu lernen und regen sie zum Ausprobieren der selbstzubereiteten Speisen an. Menüwünsche der Kinder werden aufgenommen und wenn möglich in den Menüplan integriert.
Nebst der Stillung des Hungers und der Nahrungsaufnahme umfasst das gemeinsame Essen auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Hier können Gedanken, Erlebtes und Zukünftiges miteinander besprochen und soziale Kontakte gepflegt werden.

Ebenso setzen wir Reinigungsmittel ein, die uns Menschen und der Umwelt nicht schaden. Um etwaige Krankheitserreger möglichst nicht weiterzugeben, werden wir ein angepasstes Desinfektionsmittel einsetzen (Hände). Der Menüplan, der das Mittagessen und den Nachmittagssnack festhält, ist für die Eltern schriftlich an der Elterninformationswand angebracht. Für die Kinder wird ein Menüplan erstellt, welcher bildlich die Mahlzeiten visualisiert.
Der Nachmittagssnack wird den Kindern als offenes Angebot zur Verfügung gestellt. Die Kinder können dadurch selber entscheiden, wann sie ihr Spiel unterbrechen und sich mit einer Mahlzeit stärken möchten.

ERNÄHRUNGSBILDUNG

Kinder lernen ihr Essverhalten durch imitationslernen und positiv besetzten Vorbildern. Um die Wahrscheinlichkeit einer vollwertigen Speisenauswahl zu erhöhen, ist bei uns ein entsprechendes Speiseangebot vor Ort und eine positive Vorbildfunktion er Erzieherinnen bei allen Mahlzeiten entscheidend.

Dabei wird ausschliesslich mit positiven Methoden wie Genuss und Geschmack gearbeitet:
«Probier Mal, das schmeckt gut.»
Andere Methoden sind entdecken, probieren, selber machen und nach machen.

Neben der Ernährungsbildung sind adäquate Angebote zur Bewegung und Entspannung zwei weitere wichtige Säulen, die das gesundheitsfördernde Verhalten von Kindern begünstigen.

Zu diesem Thema werden Erzieherinnen regelmässig geschult und weitergebildet.

DIE BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

Ziel der ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren die Kinder, welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind. Kenntnisse zur Hygiene und Sicherheit befähigen sie dazu einen verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln zu haben.

ORGANISATORISCHE RAHMENBEDINGUNGEN

In einer geselligen, gemütlichen und entspannten Atmosphäre wird das Mittagessen gemeinsam mit den Kindern eingenommen. Die Tischsituation soll einladend und für jedes Kind wertschätzend sein. Das Essen soll eine lust- und genussvolle Erfahrung der Kinder sein. Deshalb wird keinen Ess- oder Probierzwang auf die Kinder ausgeübt. Die Konsistenz, Gerüche oder Farben der Speisen können bei jeder Person unterschiedliche Gefühle und Neigungen auslösen. Damit umzugehen benötigt einige Zeit und muss zuerst von den Kindern eingeübt werden. Alle Kinder dürfen sich das Essen entwicklungsbedingt selber schöpfen. Auch hier braucht das Kind Übung beim Einschätzen des Zuviels oder Zuwenigs und ihrem eigenen Sättigungsgefühl. Dieses akzeptieren und respektieren wir. Kinder, die Hilfe jeglicher Art benötigen, werden von der Betreuungsperson unterstützt.
Sind einige Kinder fertig mit dem Essen, dürfen sie den Tisch verlassen und sich dem Zähneputzen widmen.

FAKTOREN FÜR EINE ANGENEHME ESSATHMOSPHÄRE:

ÄSTHETISCHE RAUM- & TISCHGESTALTUNG

- Helle Räumlichkeiten und angemessene Beleuchtung
- Freundliches, ansprechendes Ambiente
- Gut geeignetes Mobiliar
- Genügend Platz zum Essen für jedes Kind
- Des Essbereich ist so gestaltet, dass die Kinder eine angenehme Tischatmosphäre erfahren
- Die Mahlzeiten werden klar von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt

REGELMÄSSIGE ESSENSZEITEN

- Feste Essenszeiten geben den Kindern Struktur, die für die Kinder besonders wichtig ist und ihnen Sicherheit vermittelt
- Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet
- Es gibt vorgegebene Essenszeiten und kein durchgehendes Essensangebot (ungünstig für die Zahngesundheit)

- Getränke stehen selbstverständlich den ganzen Tag zur Verfügung

BEGLEITUNG DER MAHLZEITEN DURCH PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

- Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach. Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens statt. Daher haben unsere Betreuerinnen gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion. Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen.
- Die Kinder lernen die Vielfalt der Lebensmittel kennen und wählen sie aus dem Gesamtangebot aus.
- Durch die Schulung von Geruch und Geschmack erfahre sie sensorische Unterschiede von Lebensmitteln.
- Pädagogische Angebote zur Körperwahrnehmung und somit auch zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung befähigen die Kinder, die Signale ihres Körpers zu kennen und auf diese zu hören.
- Diese Angebote entsprechen immer dem Entwicklungsstand des Kindes.
- Kinder lernen durch Beobachten, was und wie Erzieher essen. Daher sind Erzieher wichtige «Imitationsmodelle», die prägend für das Essverhalten der Kinder sind.
- Daher nutze wir diese Chance um das Essverhalten der Kinder positiv zu beeinflussen. Unser Ernährungskonzept ist für alle Eltern einsichtlich und kann somit auch zu Hause übernommen werden.
- Sie begleiten die Esssituation professionell und übertragen ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder.

Die gemeinsame Mahlzeit ist eine pädagogische Aufgabe, in der Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt werden. Gerade unsere Krippenkinder benötigen eine intensive und individuelle Unterstützung zur Ausprägung der Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Mahlzeiteinnahme.

Klare Essensregeln sowie gemeinsame Rituale schaffen eine positive Atmosphäre und beeinflusst das Essverhalten der Kinder.

Unser Ernährungskonzept beinhaltet folgende Speise-/Ernährungspläne:

Frühstücksangebot
Zwischenmahlzeiten (Z'Nüni/Z'Vieri)
Mittagessen
Abendsnack

Es werden klare Regeln definiert, die im Ernährungskonzept verankert sind und den Eltern bei der Aufnahme in die Krippe vermittelt werden.

GESTALTUNG DER VERPFLEGUNG

Die Verpflegung ist so gestaltet, dass eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauwahl realisiert werden kann. Dies gilt sowohl für das Mittagessen als auch für alle anderen Essenszeiten. Des Weiteren ergänzen sich alle angebotenen Mahlzeiten bezüglich der Lebensmittelauswahl und der Energiezufuhr. Daher verwenden wir keine Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süssstoffe. Bei der Speisenzubereitung wird jodiertes Speisesalz grundsätzlich sparsam verwendet.

EINSATZ VON LEBENSMITTELGRUPPEN

Lebensmittelgruppe	Lebensmittelqualität, auswahl und angebot
Getränke	- Trinkwasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees - Fruchtsaftschorle
Backwaren & Müsli	- Vollkornprodukte - Ungezuckertes Müsli mit frischem oder getrocknetem Obst
Obst & Gemüse	- Saisonale Produkte - Frisches Stückobst - Gemüse als Rohkost, als Belag oder Salat
Milch- & Milchprodukte	- Trinkmilch mit einem Fettgehalt von max. 3.5% - Zur Verarbeitung: Milch mit einem Fettgehalt von ma. 1.5% - Quark oder Fruchtquark - Hart-/Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse
Fleischerzeugnisse & Wurstware	- Magere Fleischerzeugnisse und Wurstwaren
Fette & Öle	- Rapsöl ist unser Stadartöl für Speisezubereitung - Butter und Streichfette (alternativ Quark oder Frischkäse)
Gewürze & Kräuter	- Wir würzen und garnieren mit frischen Kräutern - Einsatz von jodiertem Salz und gemischten Gewürzen

DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE UND UNSERE UMSETZUNG IM ALLTAG

GETRÄNKE

Kinder sollten ihren Durst möglichst mit energiefreien oder -armen Getränken löschen. Im Alter von vier bis sechs Jahren benötigen sie einen knappen Liter pro Tag – bei Spiel und Sport oder an heissen Tagen natürlich mehr. Geeignet sind (Trink-, Mineral-, Tafel-) Wasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees und Fruchtsaftschorlen mit einem Mischungsverhältnis von einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Milch (-mixgetränke) und Fruchtsäfte werden auf Grund ihrer Inhaltsstoffe wie tierische bzw. pflanzliche Lebensmittel bewertet und zählen daher nicht zu den Getränken.

Zu unseren Mahlzeiten bieten wir den Kinder Wasser und ungesüssten Tee an. Getränke stehen den ganzen Tag für die Kinder bereit und werden auch während der Spielzeiten angeboten.

OBST UND GEMÜSE

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe – die Liste der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse ist lang und das Angebot an unterschiedlichen arten fast noch grösser. Diese vielfältige Palette erleichtert es, die empfohlenen drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst gemäss «5 am Tag» – zu erreichen. Eine Portion kann gelegentlich durch ein Glas Saft ersetzt werden.

Besonders gut schmeckt frisches Obst und Gemüse, das kurz gelagert und erst kurz vor dem Verzehr schonend gegart wurde, sodass die Inhaltsstoffe möglichst erhalten bleiben. Auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen etc. bereichern den Speiseplan als Eintöpfe, Pfannengerichte oder Aufläufe.

Wir beziehen unser Obst und Gemüse von regionalen Bauern. Sowohl bei den Zwischenmahlzeiten wie auch beim Mittagessen wird den Kindern Gemüse und Obst in verschiedenen Variationen angeboten. Ein Teil des Mittagessens besteht aus gekochtem Gemüse. Als Alternativvariante gibt es Rohkost oder Salat.

GETREIDE UND KARTOFFELN

Aufgrund des hohen Gehalts an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen gehören Nudeln, Reis, Brötchen, Getreideflocken etc. zu jeder Mahlzeit dazu, da sie gut sättigen und wichtige Baustoffe für den Organismus liefern. Vollkornprodukte sollte bevorzugt werden, da sie besonders nährstoffreich sind und aufgrund des Ballaststoffgehalts eine länger andauernde Sättigung bewirken.

Unsere Hauptmahlzeiten, sowie die Zwischenmahlzeiten bestehen aus einem Teil Kohlenhydraten. Zum Frühstück gibt es meist Vollkornbrot. Wir achten auf grosse Abwechslung der Getreideprodukte in unserem Menüplan.

MILCHPRODUKTE

Hochwertiges Eiweiss, Calcium und weitere Mineralstoffe machen diese Produktgruppe unverzichtbar für stabile Knochen und gesunde Zähne.
Wir bieten unseren Kindern beim Frühstück (Müsli, Frischkäse, Quark, …), Z'Vieri (Fruchtquark, Joghurt, Quarkdip etc.) und beim Abendessen (Käsebrot, Hüttenkäse, usw.) Milchprodukte an.

FLEISCH, WURST, FISCH UND EIER

Neben hochwertigem Eiweiss liefern diese tierischen Lebensmittel verschiedene Nährstoffe, von denen u.a. das in Fleisch enthaltene Eisen nennenswert ist, da dieses vom menschlichen Organismus gut aufgenommen werden kann.

Wir achten hier auf qualitativ hochwertige Produkte, die wir aus der Region, bei einem Biobauern beziehen.

FETTE UND ÖLE
Auch wenn für diese Lebensmittel der Grundsatz «sparsam geniessen» gilt, sind sie aufgrund ihres Gehalts an essenziellen Fettsäuren für die tägliche Ernährung von Bedeutung. Vor allem pflanzliche, kaltgepresste Öle weisen die wertvollen Fettsäuren auf und darum sollte Raps- und/oder Olivenöl die Basis von z.B. Salatsaucen bilden. Zum Anbraten eignen sich raffinierte Öle wie Rapsöl, die auch starkes Erhitzen vertragen.

ZUBEREITUNG VON MAHLZEITEN

Die Nahrungsmittel werden von uns in unserer Küche täglich frisch und schonend zubereitet. Alle Lebensmittel werden nach Vorschrift gelagert.

UMGANG MIT LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN/ALLERGIEN

Wir nehmen Rücksicht auf Allergien, Unverträglichkeiten und religionsbedingte Lebensmittelvorschriften. Bei den Eintrittsgesprächen informieren uns die Eltern über allfällige Besonderheiten.
Wir planen und bereiten die Mahlzeiten so zu, dass immer alle anwesenden Kinder, die Mahlzeiten essen können. Sollte es einmal nicht möglich sein, bieten wir dem betroffenen Kind eine Alternative an, welche sich vom Hauptmenü nur minimal unterscheidet.

BABYNAHRUNG

Für unsere Babys kochen wir Gemüsebrei aus frischem Gemüse. Je nach Alter variiert der Brei mit verschiedenem Gemüse. Babynahrung/Breikost wird immer in Absprache mit den Eltern und der Gruppenleitung zubereitet. Auch die Umstellung auf Breikost erfolgt nur in Absprache mit den Eltern. Schoppenpulver oder Michbreipulver bringen die Eltern in die Krippe mit. Auf Wunsch können die Eltern auch Gläschen oder Fertignahrung mitbringen.

Die Babys erhalten ihren Schoppen nach ihrem individuellen Rhythmus. Abgepumpte Muttermilch kann gerne aufbewahrt werden. Für Mütter, die ihr Kind in der Krippe stillen möchten, stellen wir gerne geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung. Gerne könne auch Eltern ausnahmsweise ihre Mittagspause in der Krippe verbringen und bei uns mitessen. In diesem Fall werden die Eltern gebeten, am Morgen Bescheid zu geben.

- 17. September 2024
- 30. Dezember 2024