Ernährungskonzept

Krippe Chinderhuus

August 2021

Vorwort

Die Zusammensetzung der Mahlzeiten entspricht einer gesunden, ausgewogenen und vor allem saisonaler Ernährung. Obwohl Essen Genuss ist und Freude machen soll ist es Nahrungsaufnahme, von essentiellen Nährstoffen und Vitaminen und soll deshalb möglichst in ganzer Kombination zu sich genommen und geschätzt werden. Mir ist wichtig, dass Wertschätzung weit oben steht. So sind wir dankbar reichlich Nahrung zu haben und werfen sie nicht weg. So geben wir z.B. kleine Mengen um aufzuessen – nachschöpfen ist erlaubt.

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 Früchtetee an. Während des Tages steht für jedes Kind seine persönliche Trinkflasche mit Wasser bereit. Diese Trinkflasche begleitet uns auch auf den Spaziergang, bei Ausflügen oder in unserem Garten.

Früchte und Gemüse

Gemüse und Früchte liefern lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe. Mit fünf Portionen Gemüse und Früchte am Tag wird der Körper mit diesen wichtigen Stoffen versorgt. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll Gemüse oder Früchte. Dies ergibt für das jeweilige Alter automatisch die passende Menge. Beim Znüni und Zvieri bieten wir den Kindern Frucht- oder Gemüse Schnitzli an. Einen Teil des Mittagessens besteht aus gekochtem Gemüse. Als Alternativvariante gibt es Rohkost oder Salat.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Damit unser Körper genügend Energie hat, benötigt er Kohlenhydrate. Kleinkinder brauchen im Vergleich zu einem Erwachsenen mehr Kohlenhydrate. Unsere Hauptmahlzeit, so wie der Zvieri besteht aus einem Teil Kohlenhydrate. Wir achten auf große Abwechslung der Getreideprodukte und Hülsenfrüchte in unserem Menüplan.

Milch und Milchprodukte

Je nach Kind und Bedarf verwenden wir Hafer-Sojamilch oder Vollmilch der Kuh oder des Schafs. Ebenfalls gehört entweder Käse, Rahm, Jogurt oder Quark zu einer der drei Mahlzeiten am Tag.

Oel und Fett

Wir benutzen Rapsöl, Wallnussöl oder Butter nach Menu und Bedarf in angepassten Mengen.

Süssigkeiten

Süßigkeiten gibt es als Dessert oder an speziellen Anlässen (Geburtstag, Ostern, Weihnachten, besondere Aktivitäten) Einen Kuchen zum Zvieri gibt es z.B. an Kindergeburtstagen. Auch achten wir nach Möglichkeit auf Gesundes Süsses und nutzen statt weissem Zucker z.B. Honig, Dattelsaft oder Vollrohrzucker. Order lassen diese weg und süssen mit Früchten wie Bananen, Erdbeeren, Datteln etc.

Mahlzeiten

Kinder welche zuhause noch kein Frühstück hatten, haben bei uns die Möglichkeit noch etwas zu essen. Nach dem Morgen Essen gibt es einen Früchte Teller. Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam ein. Wir beginnen und beenden das Essen gemeinsam. Zvieri essen wir je nach Situation am Tisch, im Garten oder auf dem Spielplatz.

Zubereitung der Mahlzeiten

Die Nahrungsmittel werden von einer Betreuerin in unserer eigenen Küche frisch zubereitet. Wir achten auf eine gute Lagerung der Lebensmittel und kaufen wann immer möglich frisch ein. Auch Bioprodukte wie Gemüse und Obst von benachbarten Bauern gehören zum Speiseplan.

Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit

Allergien oder Intoleranten gegen bestimmte Nahrungsmittel treten immer häufiger auf. Bereits beim Eintritt in die Krippe wird dies mit den Eltern besprochen. Wir klären genau ab wie wir darauf eingehen können und lassen dann bestimmte Produkte weg, die das Kind nicht verträgt.

Babynahrung

Den Gemüse- und Früchtebrei bereiten wir in der Krippe vor und frieren kleine Portionen ein. Die Zutaten sprechen wir mit den Eltern ab.

Leitgedanken zum Mittagessen

- Die Kinder bestimmen welche Speisen sie mögen und wie viel sie essen möchten.
- Wir achten beim Schöpfen, dass so viel in den Teller kommt, wie gegessen wird.
- Die Kinder bekommen je nach Alter: Messer, Gabel und Löffel. Wir unterstützen die Kinder beim Umgang mit dem Besteck durch unser Vorbildsein und falls erwünscht, durch unsere Hilfe.
- Die Kinder dürfen den Betreuer/innen beim Tisch decken und abräumen helfen.
- Wir Erwachsenen haben eine Vorbildfunktion für die Kinder. Daher gelten alle Regeln und Abmachungen ebenso für die Erzieherinnen wie auch für die Kinder.
- Einen Bezug zu Lebensmitteln vermitteln wir den Kindern auch wenn wir z.B. gemeinsam Obst auflesen oder Karotten und Kartoffeln direkt vom Feld holen. Ebenso sind Kinder ab und zu dabei, wenn wir Lebensmittel einkaufen.