

Ernährungskonzept

Essen ist für uns mehr als nur Nahrungsaufnahme, Essen ist Genuss und soll vor allem Freude machen. Deshalb verzichten wir auf jeglichen Zwang und respektieren den Geschmack der Kinder. Zudem bietet das gemeinsame Essen eine gute Übungsplattform zur Förderung des Sozialverhaltens. Auf eine entspannte Atmosphäre am Tisch legen wir grossen Wert.

Bei der Zusammensetzung der Mahlzeiten achten wir nebst einer saisonalen Ernährung auf eine gesunde, ausgewogene und kindgerechte Kost. Wenn immer möglich beziehen wir die Produkte regional direkt beim Bauern und kaufen Produkte ein vom Migros. Dabei achten wir auf saisonale und regionale Produkte.

Wasser und Getränke:

Genügend zu trinken ist für alle, besonders aber für kleine Kinder, sehr wichtig. Wir bieten den Kindern zwischendurch und zu den Mahlzeiten Wasser oder ungesüsste Früchte oder Kräutertees an. Von unseren eigenen Kräutern, die wir mit den Kindern hegen und pflegen oder je nach Saison gekaufte Tees. Jedes Kind hat tagsüber seine eigene Trinkflasche.

Früchte und Gemüse:

Beim Znüni und beim Zvieri bieten wir den Kindern immer Früchte und/oder Gemüseschnitze an. Zum Mittagessen gehört immer auch eine Portion gekochtes Gemüse oder ein frischer Salat.

Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln:

Um genügend Energie zu haben, benötigen wir Kohlenhydrate. Im Vergleich zu Erwachsenen brauchen kleine Kinder mehr Kohlenhydrate. Unsere Hauptmahlzeit und auch das Zvieri bestehen aus einem Teil Kohlenhydrate. Zum Znüni gibt es nebst den Früchten ein Getreidemüesli oder Brot. Der Zvieri besteht meistens aus Brot (öfters mal selbstgebackenes mit den Kindern) mit Beilage oder Milchprodukten.

Fleisch, Fisch, Eier:

Hochwertiges Eiweiss ist für die Kinder sehr wichtig für das Wachstum. Wir achten darauf, dass wir Poulet, Rinds- oder Kalbfleisch verwenden. Auch Fisch steht regelmässig auf dem Speiseplan. Eier holen wir gemeinsam mit den Kindern auf dem nahen Bauernhof, so dass sie einen direkten Bezug dazu haben.

Milch, Milchprodukte:

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten.

Wir verwenden teilentrahmte, pasteurisierte Milch. Beim Znüni oder Zvieri gibt es Käse, Joghurt oder Quark. Dabei achten wir auf den Zuckergehalt dieser Produkte.

Fette und Öl:

Wir verwenden hauptsächlich Olivenöl oder Raps/Sonnenblumenöl. Wir achten darauf, beim Zubereiten unserer Mahlzeiten so wenig Fett und Öl wie möglich einzusetzen.

Süssigkeiten:

Auch sie gehören zum Leben. Sie gehören auch in unseren Alltag. Wir achten darauf, Süssigkeiten auf ein Minimum zu reduzieren.

Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit:

Bereits beim Eintritt in die Kita wird über allfällige Allergien gesprochen. Meistens können diese Unverträglichkeiten mit kleinen Anpassungen im Menu umgangen werden. Bei Formen von schweren Allergien muss genau abgeklärt werden, in welcher Form MiniKita darauf reagieren muss. Eventuell müssen die Eltern etwas mitbringen.

Zubereitung der Mahlzeiten:

Die Nahrungsmittel werden täglich frisch, wenn gewünscht mit Einbezug der Kinder, zubereitet. Bei der Menu-Planung achten wir Abwechslung der Produkte und auf saisongerechte Lebensmittel.

Babynahrung:

Das Gemüse für den Babybrei wird im Dampfgarer schonend zubereitet und nach dem Abkühlen in kleinen Portionen eingefroren. Wird Babynahrung aus dem Gläschen gewünscht, müssen es die Eltern selbst mitbringen.

Was uns ausserdem wichtig ist:

Sozialkompetenz:

- Wir animieren die Kinder Tischgespräche zu führen und sich auch mal neben ein Kind zu setzen, welches sie nicht so gut kennen.
- Wir machen die Kinder aufs Rücksicht nehmen, Teilen, und Warten aufmerksam. Dies können wir gerade bei Tischsituationen gut üben.

Selbstvertrauen stärken:

- Wir ermutigen die Kinder neues zu probieren, aber wir zwingen sie nicht zum Essen.
- Es ist für uns sehr wichtig, dass ein Baby so gut wie möglich den Rhythmus von zu Hause auch in der Kita beibehalten kann.
- Bei den Mahlzeiten der Babys achten wir auf eine ruhige Atmosphäre und einen geborgenen Körperkontakt, wenn das Kind sich das gewohnt ist.

Selbstwahrnehmung:

- Die Kinder bestimmen selbst, welche Speisen sie mögen und auch wie viel sie essen möchten. Kein Kind wird gezwungen, den Teller leer zu essen.
- Die Kinder dürfen Ihre Meinung äussern. Wir hören Ihnen aktiv zu und nehmen sie ernst.

Unsere Vorbildfunktion:

- Wir Erwachsenen sind uns unserer Vorbildfunktion für die Kinder bewusst. Es gelten alle Regeln und Abmachungen genau so für die Erzieherinnen wie für die Kinder.
- Den Bezug zu unserer Ernährung und den Lebensmittel vermitteln wir den Kindern auch beim gemeinsamen Einkauf auf dem Bauernhof oder bei den Pflanzen in unserem Garten.