



Ernährungskonzept Kinderkrippe Si Sa Sug

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG.....	3
2	ESSENSZEITEN IN DER KINDERKRIPPE SI SA SUG.....	3
3	DIE MAHLZEITEN	3
3.1	FRÜHSTÜCK	3
3.2	ZNÜNI	3
3.3	MITTAGESSEN	3
3.4	ZVIERI	3
3.5	GETRÄNKE	3
3.6	ZUCKER.....	4
4	ZUBEREITUNG DER MAHLZEITEN.....	4
5	VORBEREITUNG	4
6	BABYNAHRUNG	4
6.1	SCHOPPENNAHRUNG.....	4
6.2	BREI.....	4
7	UMGANG MIT ALLERGIEN UND LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN	4
8	UMGANG MIT RELIGIONEN/ ERNÄHRUNGSEINSTELLUNGEN	5
9	LEITSÄTZE ZUM MITTAGESSEN	5
10	BACKEN.....	5
11	SCHLUSSBESTIMMUNGEN.....	6
11.1	ÜBERARBEITET	6

1 Einleitung

Für uns ist Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss und soll in erster Linie Freude bereiten. Das gemeinsame Essen bietet ein gutes Übungsfeld, um soziales Verhalten zu fördern und das Gemeinschaftsgefühl wird dabei auch gestärkt. Wir legen grossen Wert auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre bei Tisch.

2 Essenszeiten in der Kinderkrippe Si Sa Sug

Frühstück: 07.30 - 08.30 Uhr
Znüni: 09.30 Uhr
Mittagessen: 11.20 - 12.00 Uhr
Zvieri: 15.30 - 16.00 Uhr

3 Die Mahlzeiten

3.1 Frühstück

Die Kinder haben die Möglichkeit, bei uns zu frühstücken.

Wir bieten (in Absprache mit den Eltern) Brot, Butter, Konfitüre, Honig und Nutella an. Bei den Getränken haben die Kinder die Wahl zwischen Wasser, Tee, Milch und Ovomaltine. Es besteht die Möglichkeit, dem Kind eigene Lebensmittel wie Käse oder Joghurt mitzugeben.

3.2 Znüni

Nach einem kleinen Ritual gibt es Früchte oder rohes Gemüse und dazu abwechslungsweise Reiswaffeln, Darvida, Zwieback. Das Gemüse und die Früchte werden saisonal gewählt.

3.3 Mittagessen

Beim Mittagsmenü achten die Köche auf eine gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeit. Die Mahlzeiten werden immer frisch zubereitet. Es gibt in der Woche immer verschiedene Varianten von Kohlenhydraten wie z.B. Kartoffeln, Reis, Nudeln etc. Das Gemüse und die Früchte werden saisonal gewählt. Zu jedem Menü gibt es immer Gemüse und drei verschiedene Salate. Das Menü beinhaltet pro Woche 2x Fleisch, 1x Fisch und 2x vegetarisch.

3.4 Zvieri

Beim Zvieri achten wir auf Abwechslung. Es gibt Früchte, Brot, Pancroc, Zwieback, Darvida. Das Zvieri essen wir je nach Situation am Tisch, im Garten oder auf dem Spaziergang.

3.5 Getränke

Zu unseren Mahlzeiten bieten wir den Kindern Wasser und ungesüssten Früchte- oder Kräutertee in Gläsern an. Während des Tages steht für jedes Kind eine persönliche Trinkflasche mit Wasser oder Tee zur Verfügung.

3.6 Zucker

Wir versuchen den Zuckerkonsum bewusst niedrig zu halten. Beim Eintrittsgespräch werden die Eltern gefragt, ob das Kind Zucker (Frühstück/ Geburtstagsfeier/ Ostern/ Advent) konsumieren darf.

4 Zubereitung der Mahlzeiten

Frühstück, Znüni, Zvieri und Gemüse/ Früchtebrei werden von den Betreuerinnen täglich frisch zubereitet.

Das Mittagessen durch die Küche des Altersheim Frey Herose in Aarau.
Der Menüplan hängt am Infobrett.

5 Vorbereitung

- Auf dem Tisch steht beim Mittagessen immer Brot zur Verfügung.
- Jedes Kind bekommt je nach Alter, Teller, Gabel, Messer, Löffel, Glas.
- Den jüngeren Kindern ziehen wir ein Lätzchen an.
- Das Essen wird in mehreren Schüsseln serviert.
- Vor dem Essen wird gemeinsam ein Lied (Ritual) gesungen.

6 Babynahrung

Für die Kleinsten ist es wichtig, dass sie ihren gewohnten Essrhythmus beibehalten können. Der Ernährungsplan wird beim Eintrittsgespräch besprochen und danach immer wieder in Absprache mit den Eltern angepasst. Der Übergang vom Brei zur festen Nahrung geschieht individuell und in Absprache mit den Eltern. Das Kind wird sanft an den Essrhythmus der Kinderkrippe gewöhnt.

Möchten Mütter ihre Babys auch nach dem Krippeneintritt stillen, bzw. ihnen Muttermilch geben, unterstützen wir dies selbstverständlich. Es besteht auch die Möglichkeit, eigene Nahrung mitzubringen.

6.1 Schoppennahrung

Das Schoppenpulver und die Schoppenflasche müssen von den Eltern zur Verfügung gestellt werden.

6.2 Brei

Früchte- und Gemüsebrei werden täglich frisch in der Kinderkrippe zubereitet.

Die individuellen Bedürfnisse bei der Ernährung der Kinder werden, nach Absprache mit den Eltern, berücksichtigt.

7 Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Für Kinder mit Allergien bereiten wir das Essen in Absprache mit den Eltern selber zu.

8 Umgang mit Religionen/ Ernährungseinstellungen

Auf Verzicht von Lebensmitteln aus religiösen oder privaten Gründen wird eingegangen. Dies wird beim Eintrittsgespräch mit den Eltern besprochen.

9 Leitsätze zum Mittagessen

- Das Kind bestimmt, welche Speisen und Getränke es mag.
- Das Kind bestimmt, was und wieviel es essen möchte.
- Kein Kind wird gezwungen, den Teller leer zu essen.
- Das Kind hat genügend Zeit zum Essen.
- Beim Frühstück und Znüni darf das Kind selbst entscheiden, ob es dabei sein möchte.
- Das Mittagessen und Zvieri gehören zum Gemeinschaftserlebnis, hier kommen alle Kinder an den Tisch, müssen aber nichts essen/ trinken, wenn sie nicht möchten.
- Die Kinder dürfen den Betreuerinnen beim Tischchen und Abräumen helfen.
- Während dem Essen versuchen die Betreuerinnen Tischgespräche zu führen, an welchen sich alle Kinder beteiligen können.
- Die Kinder sollen nicht nur mit den Erwachsenen kommunizieren, sondern auch untereinander.
- Die Betreuerinnen sind sich bewusst, die Kinder auf Rücksicht, teilen und warten aufmerksam zu machen.
- Wir Erwachsene haben eine Vorbildfunktion für die Kinder. Daher gelten alle Regeln und Abmachungen ebenso für die Betreuerinnen wie für die Kinder.
- Wir unterstützen die Kinder beim Umgang mit dem Besteck durch unser Vorbildsein und falls erwünscht, durch unsere Hilfe.
- Durch unser Ermutigen und Loben bestärken wir die Kinder und vermitteln ihnen unser Vertrauen in ihre Selbständigkeit.
- Die Betreuerin ermuntert das Kind, neues Essen auszuprobieren. So soll es neue Speisen kennenlernen, damit sein Ernährungsplan abwechslungsreicher wird. Das Kind muss aber nicht.
- Die Betreuerin schafft eine Atmosphäre am Tisch, die zu einem gemütlichen Beisammensein einlädt. Das Kind soll Essen als etwas Entspanntes, Schönes erleben.

10 Backen

Einmal pro Woche backen wir (freiwilliges Angebot) mit den Kindern Brötchen, welche sie nach Hause nehmen dürfen.

11 Schlussbestimmungen

Das Ernährungskonzept der Kinderkrippe Si Sa Sug wird regelmässig überprüft und bei Bedarf aktualisiert, um den gesetzlichen Vorgaben und betrieblichen Anforderungen zu entsprechen.

11.1 Überarbeitet

Dezember 2024