



Kinderkrippe Si Sa Sug Ernährungskonzept

Inhalt

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	4
4	ZUBEREITUNG DER MAHLZEITEN	4
5	VORBEREITUNG.....	4
6	BABYNAHRUNG.....	4
6.1	SCHOPPENNAHRUNG	4
6.2	BREI.....	5
7	UMGANG MIT ALLERGIEN UND LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN.....	5
8	UMGANG MIT RELIGIONEN/ ERNÄHRUNGSEINSTELLUNGEN.....	5
9	LEITGEDANKEN ZUM MITTAGESSEN	5
10	KOCHAKTIVITÄT	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: 11.00 - 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 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

Beim Znüni sitzen wir alle am Boden, in einem Kreis. Nach einem kleinen Morgenritual gibt es Früchte oder rohes Gemüse und dazu abwechslungsweise Reiswaffeln, Darvida, Rosinen oder Zwieback. Das Gemüse und die Früchte werden saisonal gewählt.

3.3 Mittagessen

Beim Mittagmenü 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, auch Fleisch oder Fisch.

3.4 Zvieri

Beim Zvieri achten wir auf Abwechslung. Es gibt Früchte, Brot, Pancroc, Zwieback, Darvida. Zvieri essen wir je nach Situation am Tisch, im Garten oder auf dem Spaziergang. An den Tagen, an denen wir selber kochen, bereiten wir auch den Zvieri mit den Kindern zu. Dann gibt es auch mal einen süssen Zvieri.

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. Diese Trinkflaschen begleiten uns auch auf dem Spaziergang oder Spielplatz.

4 Zubereitung der Mahlzeiten

Frühstück, Znüni und Zvieri werden von den Betreuerinnen 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. So hat das Kind Alternativen zum Mittagsmenü.
- Jedes Kind bekommt je nach Alter, Teller, Gabel, Messer, Löffel, Serviette, Glas oder Schnabelbecher.
- Die kleineren Kinder bekommen einen Latz.
- Das Essen wird in mehreren Schüsseln serviert.
- Vor dem Essen wird gemeinsam ein Lied gesungen.

6 Babynahrung

Für die Kleinsten ist es wichtig, dass sie ihren gewohnten Essrhythmus beibehalten können. Der Menüplan wird beim Eintritt besprochen und danach immer wieder mit den Eltern zusammen 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 muss 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 Leitgedanken 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 selber entscheiden, ob es dabei sein möchte. Das Mittagessen und Zvieri gehören zu einem 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 Kochaktivität

Bei der wöchentlichen Kochaktivität ist eine Betreuerin für das Menü verantwortlich. Die Kinder werden bei der Zubereitung des Mittagessens miteinbezogen. Das Mithelfen weckt bei den Kindern die Neugierde und Offenheit für abwechslungsreiche Kost.