

## Unser Verpflegungskonzept in Kürze

In der KiTa Seegarten essen wir ausgewogen und gesund mit frischen und vielseitigen Zutaten. Wir orientieren uns an der schweizerischen Lebensmittelpyramide und fördern ein positives Essverhalten bei den Kindern.

### Wir möchten, dass die Kinder:

- eine gemütliche und entspannte Atmosphäre beim Essen geniessen, frei von Zwängen (Aufessen "müssen", probieren "müssen").
- selbstständig entscheiden dürfen, was sie auf dem Teller haben möchten.
- neue Speisen probieren dürfen, die sie nicht kennen.
- lernen, mit Besteck und richtigem Geschirr zu essen (Glas, Porzellan und Edelstahl).
- wissen, dass Gespräche beim Essen Platz haben.
- lernen, was ihnen schmeckt und worauf sie lieber verzichten.
- mitentscheiden, was und wieviel sie essen möchten.
- sich selbst schöpfen dürfen - selbstverständlich mit Unterstützung der Erzieherinnen.
- mit allen Sinnen das Essen erforschen dürfen.
- stets Wasser oder ungesüssten Tee erhalten, damit sie genügend trinken.

### Bei der Babynahrung befolgen wir folgende Grundsätze:

- Babynahrung (Gemüse und Früchtebrei) stellen wir selbst her. Spezielle Babynahrung / Muttermilch darf von den Eltern mitgebracht werden.
- Säuglinge erhalten ihre Mahlzeiten nach ihrem individuellen Bedürfnis und Rhythmus. Dadurch wird die Nahrungsaufnahme als entspanntes Ereignis erlebt.
- Die Beikost wird von der KiTa Seegarten zubereitet und nach Absprache mit den Eltern gegeben. Der richtige Zeitpunkt ist individuell. Ab zirka 12 Monaten isst das Kleinkind die regulären Mahlzeiten.

### Uns ist es ein Anliegen, dass die Mitarbeiterinnen:

- einen wohlwollenden, motivierenden Umgang am Tisch pflegen und mit den Kindern gemeinsam essen.
- die Nahrungsmittel richtig benennen und den Kindern die Möglichkeit geben, Neues auszuprobieren.
- jederzeit als Vorbild handeln und die Kinder altersgerecht begleiten.
- hauswirtschaftlich regelmässig intern instruiert und weitergebildet werden.



### Im Umgang mit Lebensmittel ist uns wichtig, dass wir:

- regionale und saisonale Produkte verwenden.
- unsere Lieferanten gut kennen, einen guten Austausch pflegen und eine langjährige Zusammenarbeit anstreben: Fleisch von der Cortali Spezialitäten Metzgerei in Männerdorf, Gemüse und Früchte vom Lieferanten jeune primeur AG, Bouillon sowie Gewürze über Nahrin, und diverse Verarbeitungsprodukte über die Migros beziehen.
- Schweizer Fleisch von einem lokalen Metzger beziehen.
- Fischprodukte verwenden, die MSC und ASC zertifiziert sind.
- Importprodukte soweit möglich vermeiden und wenn auf Fairtrade Produkte achten.
- sorgsam und bewusst mit den Lebensmitteln umgehen.
- Den Abfall umweltgerecht entsorgen mittels Abfalltrennung und Kompostierung.
- ausreichend finanzielle Mittel budgetieren, um unsere gesetzten Qualitäts- und Nachhaltigkeitsansprüche gerecht zu werden.
- Frischprodukte frisch verwenden und nährstoffschonend rüsten und waschen. Langes Warmhalten der Speisen vermeiden wir, damit die Nährstoffe erhalten bleiben.

### Bei der Ernährung / Menüplanung, achten wir auf:

- eine ausgewogene, vielseitige Menügestaltung.
- täglich frisches kochen und backen.
- Süssen mit Dattel- oder Reissirup, Agavensaft, Stevia oder Birnel und verwenden bewusst kaum Kristallzucker.
- Ersatzprodukt zu Mayonnaise; selbstgemachter Kräuterquark.
- Ersatzprodukt für Ketchup; Ketchup-Alternative, welche ohne Zucker und aus geretteten Tomaten und Süsskartoffel hergestellt wird (Fooddoo).
- gute Kohlenhydrate wie Ruchbrot, Vollkornbrot.
- Häufigen Pasta-Ersatz, mit Quinoa, Couscous, Hirse, Dinkel, Kartoffel, Vollreis.
- Ausgewogenheit: Viel saisonales Gemüse und Früchte. Fisch wird alle zwei Wochen serviert und Fleisch wird zwei Mal in der Woche zubereitet. Vegetarier\*innen erhalten eine gleichwertige, ausgewogene Alternative.
- gesundes Würzen mit vielen Kräutern und wenig Salz.
- die Vermeidung von Food-Waste mit einer guten Menüplanung.

### Allergien / Unverträglichkeiten / alternative Ernährungsformen:

- Auf Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten Rücksicht und bieten den Kindern eine gleichwertige Alternative.
- Vegane Ernährungsformen werden aus gesundheitlichem Aspekt nicht berücksichtigt.
- Vegetarier\*innen erhalten eine gleichwertige, ausgewogene Gemüse-Alternative.
- Ernährungsformen ohne Schweinefleisch, werden in der Menügestaltung berücksichtigt und erhalten eine passende Fleisch-Alternative.

*Erstellt, November 2022*



« spielend gross werden »

