



# Ernährungskonzept des Vereins KiTa Seegarten

Überarbeitete Version 2021  
Version 2015

Verein KiTa Seegarten  
Seefeldstrasse 4a | 8610 Uster  
info@kitaseegarten.ch | www.kitaseegarten.ch

## 1 Einführung

### 1.1 Grundsatz

Die KiTa Seegarten pflegt eine Tischgemeinschaft als steten Ort von positiven Erfahrungen und entspanntem Austausch. *«Es soll ein gemütliches Miteinander sein, wo Stärken und Schwächen jedes einzelnen Tischmitgliedes ihren natürlichen Platz finden – ohne wenn und aber.»* (S. Hofman – *Diese Suppe ess' ich nicht!* – Kreuz Verlag)

### 1.2 Gelebte Kultur in der KiTa Seegarten

#### 1.2.1 Kultur

- Das gemeinsame Essen findet in einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre statt. Bequeme Sitzgelegenheiten und die richtige Sitzhöhe der Kinder sind uns dabei sehr wichtig. Für alle Kinder haben wir Trip-Traps oder Hochstühle.
- Die Kinder essen mit Chromstahl Besteck (Löffel/Messer/Gabel), welches in Grösse und Gewicht gut zu ihnen passt. Das Geschirr ist aus Porzellan und die Trinkgläser aus Glas. Essen servieren wir, wenn immer möglich, in Schalen und nicht in Pfannen.
- Gespräche und Austausch haben in dieser Gemeinschaft Platz.
- Die KiTa-Mitarbeiterinnen benennen das Essen richtig und bringen so den Kindern die verschiedenen Nahrungsmittel näher.
- Die Kinder schöpfen sich nach Möglichkeit selber und entscheiden auf diese Weise mit, was sie essen möchten und wie viel. Essenszwang existiert nicht.

#### 1.2.2 Ziele

Mit dieser Kultur wollen wir folgende Ziele zusammen mit dem Kind erreichen:

Das Kind...

- bestimmt weitestgehend selber, was und wie viel es isst;
- empfindet die Esssituation als etwas Lustvolles;
- hat gegenüber Essen eine offene, neugierige Haltung;
- lernt den Umgang mit Besteck und Geschirr ohne Druck, angemessen in Bezug zu Fähigkeit, respektive Alter;
- wird beim Tisch decken und abräumen soweit möglich miteinbezogen;
- erlebt das Essen mit allen Sinnen;
- lernt sein Sättigungsgefühl kennen;
- hat die Möglichkeit, sich auszutauschen.

### 1.2.3 Verhalten KiTa-Mitarbeiterinnen

Damit wir diese Ziele erreichen verhält sich das KiTa-Mitarbeiterinnen der KiTa Seegarten nach den folgenden Punkten:

Die KiTa-Mitarbeiterinnen...

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und handeln entsprechend;
- sorgen für eine stressfreie und ausgeglichene Tischatmosphäre;
- nehmen auf die Selbstbestimmtheit des Kindes motivierend, wohlwollend Einfluss/Rücksicht, wenn dieses sich tendenziell zu viel, zu wenig, zu einseitig schöpft - vermeiden dabei in Machtkampf verwickelt zu werden, resp. Druck auszuüben;
- aktives Feedback ist von allen gewünscht, damit stellen wir sicher, dass motivierend auf die Kinder eingegangen wird;
- thematisieren die Herkunft und die Zusammensetzung der verschiedenen Nahrungsmittel;
- gestalten spezielle Essensgelegenheiten (z.B. Piratenessen, Brötlä, Picknick);
- räumen dem Essen einen angemessenen Zeitrahmen ein;
- fördern die Selbstständigkeit;
- pflegen vor dem Essen Rituale;
- wissen, welche Nahrungsmittel das einzelne Kind nicht zu sich nehmen darf;
- wissen, dass nicht alle Kinder gleich lang stillsitzen können und sorgen entsprechend für gute Lösungen;
- besprechen und evaluieren pädagogische Massnahmen mit der Krippenleiterin und dem Team;
- stellen den Kindern im Gruppenraum während des ganzen Tages ungesüssten Tee oder Wasser zur Verfügung.

### 1.3 Verteilung der Mahlzeiten über den Tag:

07:30 bis 8:30 Uhr	Frühstück
Nach Bedarf:	Zwischenverpflegung, gesunder Snack
ab 11:20 Uhr	Mittagessen
14:00 bis 14:15 Uhr	Nach dem Schlafen
Nach Bedarf:	Zwischenverpflegung, gesunder Snack
ab 15:30 Uhr	Zvieri

*\*Ausführung siehe Punkt 2.1.6*

### 1.4 Essgewohnheiten bei Säuglingen

Die Ernährungsgewohnheiten eines Säuglings werden mit den Eltern abgesprochen und analog zuhause beibehalten. Die Breie (Gemüse und Äpfel) werden in der KiTa hergestellt mit saisonalen und gut verdaulichem Gemüse und Obst. Nach Absprache mit den Eltern werden diese in der KiTa zum gewohnten Rhythmus angeboten.

## 2 Ernährungskonzept

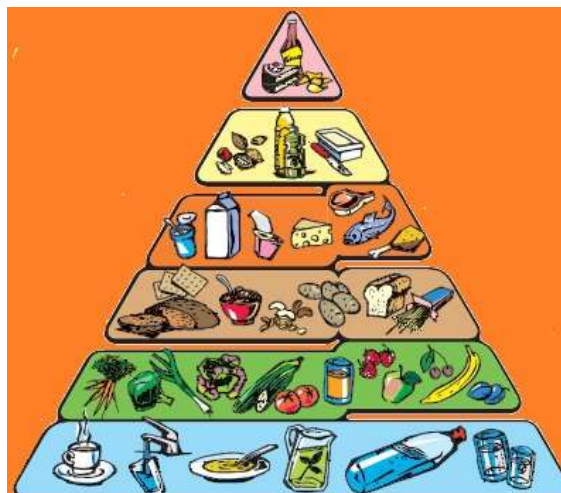
### 2.1 Theorie Übergewicht bei Kindern

Die weltweite Übergewichtigkeit bei Kindern ist auf dem Vormarsch. In den vergangenen 15 Jahren wurde eine deutliche Zunahme an Übergewicht und Fettsucht (Adipositas), bereits im Kindes- und Jugendalter, beobachtet.

#### 2.1.1 Prävention

Jedes vierte bis fünftes Kind ist übergewichtig. Wir nehmen unsere Aufgabe als Erziehungs-personen ernst, deshalb ist es uns ein grosses Anliegen, im KiTa-Alltag präventive Arbeit zu leisten. Wir achten auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und bauen genügend Bewegung und Aufenthalte im Freien (mindestens bis zu zwei Stunden täglich) in den Alltag mit ein. Unsere Ernährungsgrundlage basiert auf der Lebensmittelpyramide.

Wir achten darauf, die Lebensmittel möglichst frisch, saisonal und lokal einzukaufen. Hierbei achten wir auf vertrauenswürdige Lieferanten und eine lokale Metzgerei. Die Menüs werden Kind gerecht und mit den unten aufgelisteten Angaben gestaltet. Wir verwenden praktisch keine Fertigprodukte.



## 2.2 Mahlzeiten

### 2.2.1 Frühstück

Zum Frühstück bieten wir den Kindern dunkles sowie Vollkornbrot, Milch mit Cornflakes, Haferflocken, Naturjoghurt/-quark und (getrocknetes) Obst, Honig<sup>1</sup> und Konfitüre an.

<sup>1</sup> Honig zurückhaltend abgeben, denn er kann die Bakterien „Clostridium Botulinum“ enthalten. Dies kann zu Lebensmittelvergiftung führen.

Da Weissbrot über einen geringen Nährwert verfügt, verzichten wir darauf. Nutella kommt nicht auf den Frühstückstisch, ebenso wenig Aufschnitt, da zu fetthaltig. Milch mit Ovomaltine oder Schoggipulver wird im Mass angeboten und die Menge von den KiTa-Mitarbeiterinnen überprüft.

#### 2.2.2 Snack

Obst wird den Kindern als Snack zwischendurch angeboten. Z.B: während dem Freispiel am Tisch, draussen im Garten, im Kreis mit den Kindern, nach dem Schlafen am Mittag oder bevor die Eltern ihre Kinder wieder in Empfang nehmen. Den Kindern wird täglich frisches Obst und Gemüse angeboten. Zwischendurch darf es auch mal getrocknetes sein.

#### 2.2.3 Mittagessen

Die KiTa-Mitarbeiterinnen achtet auf eine ausgewogene Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Proteinquellen wie Fisch und Fleisch sowie Gemüse und Salat. Da Blattsalat kein Ersatz für Gemüse ist, wird möglichst Beides zubereitet (z.B. Rohkost-Teller). Auch hier dient die Ernährungspyramide als Orientierungshilfe. Kinder haben in der heutigen Zeit oftmals keinen direkten Bezug zu den verschiedenen Lebensmitteln. Selten wissen sie woher die Lebensmittel kommen oder wie sie zubereitet werden. Deshalb wird zusammen einkaufen und kochen so gut wie möglich in den KiTa-Alltag eingebunden.

#### 2.2.4 Zvieri

Den Kindern wird ein abwechslungsreiches Zvieri angeboten. Z.B. bevorzugt frische (getrocknete) Früchte, Gemüse, Nüsse welches mit Brot, Blévita etc. angeboten wird. Bei Früchten und Gemüse achten die KiTa-Mitarbeiterinnen auf das saisonale Angebot. Eine Scheibe dunkles Brot mit Streichkäse, Mozzarella, Butter oder Käse ist für ein heranwachsendes Kind eine gute Zwischenmahlzeit. Beim Zvieri gilt die Faustregel: Ein Kind sollte zirka so viel Essen wie die Grösse seiner eigenen Faust. Wir berücksichtigen, dass die Kinder zu Hause das Abendessen einnehmen.

#### 2.2.5 Ausnahmen

Im Allgemeinen wird die Verpflegung / Zwischenverpflegung mit wenig bis keinen Zucker gestaltet. Bei speziellen Anlässen wie, Geburtstag, Abschieds- und/oder Überraschungszvieri machen wir eine kleine Ausnahme.

#### 2.2.6 Allergien/Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten werden bei uns mit hoher Wichtigkeit behandelt. Die Menüpläne werden dementsprechend gestaltet. Kinder mit Allergien/Unverträglichkeiten erhalten eine passende Menü-Variante, wenn nicht direkt im Menü berücksichtigt.

2.4 In der KiTa Seegarten achten wir auf folgendes im Speiseplan

2.2.7 Abwechslungsreiche Ernährung:

- Teigwaren gibt es maximal dreimal pro Woche; wo möglich werden Teigwaren durch Quinoa, Gersten, Vollkornreis, Couscous, Bulgur, etc. ersetzt, in Abstimmung zu ökologischen Empfehlungen
- Einmal pro Woche Wurstwaren (Mittagessen oder Zvieri)
- Zweimal pro Woche Fleisch zum Mittagessen
- Einmal alle zwei Wochen Fisch zum Mittagessen
- Mehl für diverse Teige wird durch Vollkorn-, Dinkel- oder Ruchmehl ersetzt
- Wir benutzen Rapsöl und Olivenöl für warme wie auch kalte Speisen
- Butter wird im Mass angeboten, auch einmal zum Zvieri aufs Brot oder Blévita (hat viel Vitamin D, leicht verdaulich)
- Brot: Zvieri-Brot wird immer selber gebacken
- Allgemein achten wir darauf, wenig Salz oder salzhaltige Gewürze zu benutzen
- wir benutzen, wenn möglich Gewürz ohne Glutamat

2.2.8 Umgang mit bestimmten Speisen

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Umgang in der KiTa Seegarten; wird ersetzt durch:</b>
Weissbrot/Weggli	dunkles Brot
Aufschnitt	ist zu fetthaltig, gehört nicht zu einer Zwischenmahlzeit; falls, bevorzugen wir Putenbrust
Früchtejoghurt, Früchtequark	Naturjoghurt/-quark mit frischen Früchten
Schokoladenriegel, Farmerstengel	enthält zu viel Zucker
Popcorn	wird nur angeboten, wenn sie ohne Fett, Salz und Zucker zubereitet worden sind
Chips	zu fetthaltig/ unnötige Kalorien
Gesüsster Zwieback	ungesüsste Zwieback, Blévita, Reiswaffeln
Honig	Birnel, Agavensirup, Ahornsirup
Mayonnaise	Quark- oder Joghurtsaucen. Bei Fisch machen wir eine Ausnahme.
Ketchup	Quark- oder Joghurtsaucen und Tomatenpüree. Ausnahme bei selbstgemachten Ofen-Pommes und Hamburger

### 2.2.9 Brei und Schoppen

Schoppenpulver wird von den Eltern mitgebracht und mit den KiTa-Mitarbeiterinnen die Dosierung besprochen. Breikost wird durch die KiTa hergestellt. Bei Bedarf nach speziellen Breien, werden diese über die Eltern mitgebracht.

### 2.2.10 Getränke

Den Kindern wird ausschliesslich Wasser oder ungesüssten Tee angeboten. Süssgetränke werden gemieden und nur bei Ausnahme-Anlässen (Geburtstag, Abschieds- und/oder Überraschungszvieri) in Massen angeboten. Die KiTa-Mitarbeiterinnen beachten ihre Vorbildfunktion und verzichten darauf, im Beisein der Kinder gesüsste Getränke einzunehmen.

### 2.2.11 Ausflüge

Gehen die Gruppen auf Ausflüge, nehmen die KiTa-Mitarbeiterinnen ein Picknick mit. Wird als Ausnahme auswärts gegessen, achten die KiTa-Mitarbeiterinnen ebenso auf eine gesunde Ernährung. Als Ausnahme dürfen auch mal Pommes bestellt werden.

### 2.2.12 Allergien/Unverträglichkeiten, Vegetarier und spezielle Anliegen

Alle Essgewohnheiten der Kinder werden mit den Eltern beim Eintrittsgespräch besprochen und aufgenommen. Jede KiTa-Mitarbeiterin der Gruppe sowie die Köchin kennen die jeweiligen Essgewohnheiten der einzelnen Kinder.

**Anmerkung:** Honig und ganze Nüsse erhalten die Kinder ab dem dritten Lebensjahr, da darin sehr viele Allergene enthalten sind.

*Konzept*

*Überarbeitung 2021*

*Erstellt 2015*