Ernährungskonzept des Vereins KiTa Seegarten

Version 2026

Inhalt

1. Zweck, Geltungsbereich und fachliche Grundlagen 3
2. Verantwortlichkeiten und Zusammenarbeit 3
3. Ziele für das Kind 4
4. Esskultur und pädagogische Grundhaltung 4
5. Grundsätze der Ernährung 6
6. Getränke und Umgang mit Zucker 7
7. Mahlzeiten im Tagesverlauf 9
8. Portionsgrössen und Selbstbedienung 12
9. Menüplanung und Speiseplangestaltung 13
10. Säuglings- und Kleinkindernährung 13
11. Verschluckungs- und Erstickungsprävention 14
12. Allergien, Unverträglichkeiten und medizinische Vorgaben 14
13. Vegetarische, vegane sowie religiös begründete Ernährung 15
14. Geburtstage, Feste und mitgebrachte Lebensmittel 15
15. Nachhaltigkeit und Einkauf 15
16. Foodwaste 16
17. Lebensmittelsicherheit und Hygiene (Verweis) 16
18. Qualitätssicherung 16

1. Zweck, Geltungsbereich und fachliche Grundlagen

Die KiTa Seegarten versteht Ernährung als einen zentralen Bestandteil der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. Die tägliche Verpflegung dient nicht nur der bedarfsgerechten Nährstoffversorgung, sondern ist zugleich ein wichtiger pädagogischer Lern-, Erfahrungs- und Gemeinschaftsraum.

Dieses Ernährungskonzept gilt verbindlich für alle Standorte, Gruppen und Mitarbeitenden des Vereins KiTa Seegarten. Die Ernährungs-, Verpflegungs- und Qualitätsstandards werden an allen Standorten einheitlich umgesetzt. Standortspezifische organisatorische Lösungen sind möglich, sofern die Standards dieses Konzepts vollständig eingehalten werden. Gesamtverantwortung der Umsetzung und Einhaltung des Konzeptes liegt bei der Leiterin Küche.

Das Ernährungskonzept ergänzt das pädagogische Konzept der KiTa Seegarten. Die dort beschriebenen Grundsätze zum Bild vom Kind, zur Autonomie, Partizipation, Selbstwirksamkeit und wertschätzenden Kommunikation gelten auch für sämtliche Ess- und Verpflegungssituationen. Das vorliegende Konzept konkretisiert diese Haltung für den Bereich Ernährung, ohne die pädagogischen Grundlagen zu wiederholen.

Das Konzept orientiert sich insbesondere an den aktuellen Empfehlungen und Grundlagen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), der Schulgesundheitsdienste und des Schulamts der Stadt Zürich, der Gesundheitsdirektion beziehungsweise des Kantonsärztlichen Dienstes des Kantons Zürich sowie an den geltenden lebensmittelrechtlichen Vorgaben.

2. Verantwortlichkeiten und Zusammenarbeit

2.1 Gesamtverantwortung und Menüplanung

Die Gesamtverantwortung für das Ernährungskonzept trägt die Leiterin Küche. Sie ist verantwortlich für die fachliche Umsetzung, die standortübergreifend einheitlichen Standards, die Koordination des Verpflegungsangebots sowie die Kontrolle der Menüplanung.

- Die Hauptverantwortung für die Erstellung der Menüpläne liegt bei der Leiterin Küche.
- Alle Köchinnen wirken an der Menügestaltung mit und bringen fachliche Erfahrungen, Menüideen sowie Rückmeldungen aus den Standorten ein.
- Die abschliessende Prüfung und Freigabe der Menüpläne erfolgt durch die Leiterin Küche nach Absprache mit der Geschäftsleiterin.
- Die Köchinnen setzen die freigegebenen Menüpläne und die hinterlegten individuellen Ernährungsvorgaben verbindlich um.

2.2 Zusammenarbeit zwischen pädagogischem Team und Küche

Das pädagogische Personal stellt sicher, dass alle für die Verpflegung relevanten Informationen eines Kindes vollständig erfasst und der zuständigen Köchin rechtzeitig gemeldet werden. Änderungen werden unverzüglich weitergeleitet.

- Allergien und Unverträglichkeiten
- medizinisch begründete Ernährungsvorgaben
- vegetarische Ernährung
- religiös begründeter Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, insbesondere Schweinefleisch

Die spontane Ablehnung einer Mahlzeit durch ein Kind gilt nicht als Sonderkost. Sie wird durch das pädagogische Personal gemäss den Grundsätzen zur Mahlzeitenbegleitung gehandhabt. Individuelle Ersatz- oder Wunschmenüs werden nicht angeboten.

2.3 Einführung und Überprüfung

Das Ernährungskonzept ist Bestandteil des Konzeptordners und für alle pädagogischen Mitarbeitenden zugänglich. Neue pädagogische Mitarbeitende werden im Rahmen ihrer Einführung mit den für ihren Aufgabenbereich relevanten Grundsätzen vertraut gemacht. Neue Köchinnen werden durch die Leiterin Küche direkt und funktionsbezogen in das Ernährungskonzept, die Menüplanung, die einheitlichen Standortstandards sowie die Vorgaben zu Allergien, Unverträglichkeiten und besonderen Ernährungsformen eingearbeitet.

Das Konzept wird mindestens alle fünf Jahre überprüft, dies durch Absprachen der Leiterin Küche, der pädagogischen Leiterin sowie der Geschäftsleiterin. Eine frühere Überarbeitung erfolgt, wenn sich gesetzliche Vorgaben, fachliche Empfehlungen, betriebliche Rahmenbedingungen oder wesentliche interne Abläufe verändern.

3. Ziele für das Kind

Die KiTa Seegarten versteht das Kind als aktiven Akteur seiner eigenen Entwicklung. Kinder bringen eigene Bedürfnisse, Fähigkeiten, Interessen und ein grundsätzliches Gespür für Hunger und Sättigung mit. Sie werden als kompetent wahrgenommen und erhalten einen verlässlichen Rahmen, in dem sie alters- und entwicklungsangemessen mitentscheiden, ausprobieren und zunehmend selbstständig handeln können.

«Hilf mir, es selbst zu tun.» – Maria Montessori

Die KiTa Seegarten unterstützt Kinder darin, eine positive, selbstbestimmte und gesundheitsfördernde Beziehung zum Essen zu entwickeln.
Das Kind:

- entwickelt und bewahrt ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl;
- erlebt Essen als etwas Positives, Genussvolles und Gemeinschaftliches;
- lernt neue Lebensmittel, Geschmäcker und Konsistenzen ohne Druck kennen;
- wird in seiner Selbstständigkeit und Mitwirkung gestärkt;
- sammelt vielfältige Sinneserfahrungen;
- entwickelt soziale Kompetenzen und erlebt wiederkehrende Rituale als Orientierung;
- erwirbt altersgerecht Wissen über Lebensmittel, deren Herkunft und Wert.

4. Esskultur und pädagogische Grundhaltung

Mahlzeiten finden in einer ruhigen, wertschätzenden und möglichst entspannten Atmosphäre statt. Kindgerechte Möbel, geeignetes Geschirr, wiederkehrende Rituale und ein angemessener Zeitrahmen unterstützen eine positive Esssituation.

Der Leitsatz «Hilf mir, es selbst zu tun» prägt auch die Mahlzeiten. Die Mitarbeitenden schaffen einen sicheren und überschaubaren Rahmen, bieten Orientierung und Unterstützung und übertragen dem Kind zugleich so viel Eigenverantwortung wie möglich. Dazu gehören insbesondere das selbstständige Trinken, Schöpfen, Essen, Mithelfen und Wahrnehmen der eigenen Hunger- und Sättigungssignale.

Rollenverteilung: Das Pädagogische Personal bieten die Verpflegung an. Das Kind entscheidet, ob und wie viel es davon essen möchte.

4.1 Pädagogische Begleitung der Mahlzeiten

Die Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal aktiv begleitet. Die Mitarbeitenden sitzen gemeinsam mit den Kindern am Tisch und nehmen, an der Mahlzeit teil. Durch das gemeinsame Essen nehmen die Mitarbeitenden ihre Vorbildfunktion wahr. Kinder lernen insbesondere durch Beobachtung und Nachahmung. Eine ruhige, offene und genussvolle Haltung der Erwachsenen unterstützt sie dabei, neue Lebensmittel kennenzulernen, Tischabläufe zu verstehen und ein positives Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

Das pädagogische Personal begleitet die Kinder sprachlich und altersgerecht. Lebensmittel, Geschmäcker, Farben, Konsistenzen und Herkunft können im Gespräch aufgegriffen werden, ohne einzelne Speisen oder Essmengen zu bewerten. Die Mahlzeit bietet dadurch einen natürlichen Lern- und Erfahrungsraum für Sprache, Sinneswahrnehmung, Selbstständigkeit und soziales Verhalten.

Die Mitarbeitenden beobachten die Signale der Kinder aufmerksam. Sie unterstützen sie beim selbstständigen Schöpfen, Essen und Trinken und achten auf Hunger, Sättigung, Überforderung sowie individuelle Kau- und Schluckfähigkeiten. Bei Säuglingen und jüngeren Kindern gewährleisten sie eine besonders enge und entwicklungsangepasste Begleitung.

Die gemeinsame Mahlzeit dient nicht der Kontrolle. Die Mitarbeitenden üben keinen Druck aus, verlangen kein Probieren und kommentieren Essmengen oder Vorlieben nicht wertend. Ihr Auftrag besteht darin, einen sicheren, verlässlichen und angenehmen Rahmen zu schaffen, in dem das Kind entsprechend dem Leitsatz «Hilf mir, es selbst zu tun» zunehmend selbstständig handeln kann.

<u>Das pädagogische Personal:</u>

- Mitarbeitende nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und essen, gemeinsam mit den Kindern.
- Kinder dürfen Lebensmittel anschauen, riechen, berühren und probieren. Probieren wird angeregt, aber nie verlangt.
- Kinder werden nicht zum Essen, Austrinken, Aufessen oder zum Verzehr einzelner Komponenten gezwungen.
- Essen wird weder als Belohnung, Trost, Ablenkung noch als Mittel zur Verhaltenssteuerung eingesetzt.
- Früchte oder Zvieri werden nicht vom Aufessen einer anderen Speise abhängig gemacht.
- Essmenge, Körpergewicht und Körperform werden nicht wertend kommentiert. Bezeichnungen wie «guter» oder «schlechter Esser» werden vermieden.
- Kinder werden ihrem Entwicklungsstand entsprechend beim Tischdecken, Schöpfen, Vorbereiten und Abräumen einbezogen.
- Nicht alle Kinder können gleich lange am Tisch sitzen. Das pädagogische Team entwickelt alters- und situationsgerechte Lösungen, ohne die Gemeinschaft unnötig zu stören.

4.2 Umgang mit Essensverweigerung / Ablehnung der Mahlzeit

Lehnt ein Kind eine Mahlzeit oder einzelne Komponenten ab, wird dies respektiert. Es wird kein individuelles Ersatzmenü zubereitet. Das Kind kann auf geeignete Bestandteile des regulären Angebots zurückgreifen, beispielsweise eine unvermischte Stärkebeilage, Gemüse, Rohkost oder eine andere bereits angebotene Komponente.

Bei wiederkehrender oder länger anhaltender Essensverweigerung, deutlich eingeschränkter Lebensmittelauswahl oder auffälligem Essverhalten beobachtet und dokumentiert das pädagogische Team die Situation. Es erfolgt ein Austausch mit den Eltern und bei Bedarf eine interne fachliche Besprechung. Eine medizinische oder ernährungsfachliche Abklärung liegt in der Verantwortung der Eltern.

5. Grundsätze der Ernährung

Die Ernährung ist ausgewogen, abwechslungsreich, kindgerecht und überwiegend pflanzenbetont. Sie basiert möglichst auf frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Gemüse und Früchte werden täglich angeboten. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte werden regelmässig eingesetzt.

- Wasser ist das Standardgetränk und steht den Kindern während des gesamten Betreuungstages zur Verfügung.
- Naturbelassene und wenig verarbeitete Lebensmittel werden bevorzugt.
- Protein wird abwechslungsreich über Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Tofu, Fleisch, Geflügel und Fisch angeboten.
- Milch und ungesüsste Milchprodukte werden regelmässig und altersgerecht eingesetzt.
- Speisen werden mild, abwechslungsreich und kindgerecht gewürzt.
- Salz, Bouillon, stark salzhaltige Produkte werden zurückhaltend eingesetzt; am Tisch wird nicht nachgesalzen.
- Für die Zubereitung werden überwiegend geeignete pflanzliche Öle verwendet.

Ernährungspyramide

6. Getränke und Umgang mit Zucker

6.1 Getränke

- Hahnenwasser ist das Standardgetränk.
- Ungesüsster Früchte- oder Kräutertee wird ergänzend angeboten.
- Das Päd.Personal erinnert insbesondere bei Hitze, körperlicher Aktivität oder trockener Raumluft aktiv ans Trinken.
- Trinkgefässe sind eindeutig zugeordnet und werden gemäss Hygienekonzept gereinigt.
- Süssgetränke und Sirup gehören nicht zum regulären Angebot.
- Fruchtsaft und Smoothies ersetzen keine ganze Frucht und werden nur ausnahmsweise angeboten.

6.2 Zucker

Die KiTa Seegarten verfolgt einen bewussten und zurückhaltenden Umgang mit zugesetztem Zucker. Ziel ist es, den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln zu fördern und die Kinder dabei zu unterstützen, eine vielfältige und ausgewogene Geschmacksentwicklung aufzubauen. Zuckerhaltige Lebensmittel gehören nicht zum regulären Verpflegungsangebot. Gezuckerte Frühstückscerealien, gesüsste Milchprodukte, Schokoladenaufstriche, Süssgetränke, Sirup sowie künstlich gesüsste Produkte werden im Alltag nicht angeboten.

Naturjoghurt, ungesüsste Getreideprodukte sowie frische Früchte werden bevorzugt. Der natürlich vorkommende Zucker in unverarbeiteten Früchten oder Milch wird nicht mit zugesetztem Zucker gleichgesetzt. Fruchtsäfte, Smoothies und Trockenfrüchte enthalten jedoch konzentrierte Zuckermengen und werden deshalb nur gelegentlich und in kleinen Mengen angeboten. Sie ersetzen keine ganze Frucht.

Kuchen, Guetzli und vergleichbare Lebensmittel können bei besonderen Anlässen oder im Rahmen einzelner Mahlzeiten in kleinen Mengen angeboten werden. Honig wird Kindern unter zwölf Monaten nicht abgegeben.

Auch alternative Süssungsmittel wie Agaven-, Ahorn- oder Dattelsirup werden als zugesetzter Zucker betrachtet und entsprechend zurückhaltend verwendet. Produkte mit künstlichen Süssstoffen oder Zuckeraustauschstoffen sind nicht Bestandteil der Kinderverpflegung.

Bei Geburtstagen und besonderen Anlässen wird darauf geachtet, dass süsse Speisen in kleinen Portionen angeboten werden.

Zucker: Weniger ist mehr

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. In der Nährwerttabelle ist er mit **«davon Zucker»** gekennzeichnet. Dahinter versteckt sich:

Natürlicher Zucker
Früchte und Milch enthalten natürlicherweise Zucker (Fruktose und Laktose).

Zugesetzter Zucker
In verarbeiteten Lebensmitteln wird oft Zucker wie zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker), Glukose, Fruktose, Honig oder Sirup hinzugefügt.

Zu viel zugesetzter Zucker verursacht Karies und begünstigt Übergewicht.

In der Schweiz konsumieren wir zu viel zugesetzten Zucker.

Maximal empfohlene Menge für:

Erwachsene
max. 50 g zugesetzter Zucker pro Tag

12,5 Würfelzucker

Kinder
max. 30 g zugesetzter Zucker pro Tag

7,5 Würfelzucker

Tagesbeispiel für 28 g zugesetzten Zucker*

1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g

50 g Knuspermüesli

= 4 g

Gut zu wissen

Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare enthalten viel zugesetzten Zucker*, zum Beispiel:

2 dl Fruchtsaftgetränk

Fertigsaucen und Brotaufstriche enthalten oft viel zugesetzten Zucker*, zum Beispiel:

1 Portion Ketchup à 20 g

1 Esslöffel Konfitüre à 15 g

Natürlich süssende Lebensmittel sind ebenso kalorienreich und kariesfördernd wie Kristallzucker, zum Beispiel:

Rohrzucker

Honig

Birnendicksaft

Agaven-, Dattel- oder Ahornsirup

Zuckeraustauschstoffe sind keine empfohlenen Alternativen für Zucker. Sie fördern u. a. eine Gewöhnung an den Süssgeschmack.

Künstliche Süssstoffe
z. B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin

Zuckeraustauschstoffe
z. B. Isomalt, Sorbit, Xylit

Ausnahme
Ab und zu Produkte mit dem Label «zahnfreundlich».

* Bei den angegebenen Zuckermengen handelt es sich um Durchschnittswerte.

7. Mahlzeiten im Tagesverlauf

Ein verlässlicher Mahlzeitenrhythmus gibt Orientierung und unterstützt Hunger- und Sättigungssignale. Die Zeiten werden gruppenübergreifend möglichst einheitlich eingehalten:

Frühstück:	**07.30-08.30 Uhr**
Mittagessen:	**ab 11.30 Uhr**
Zvieri:	**ab 15.30 Uhr**
Zwischenmahlzeit:	**nach Bedarf**

7.1 Frühstück

Getreideprodukt, ein Milchprodukt, ein gekochtes Ei sowie Früchte. Den Kindern stehen alle Lebensmittel gleichzeitig und gut sichtbar zur Verfügung, sodass sie diese ihrem Entwicklungsstand entsprechend wahrnehmen, benennen und selbst auswählen können.

Das Buffet lädt die Kinder dazu ein, verschiedene Lebensmittel kennenzulernen, Neues auszuprobieren und ihre individuellen Vorlieben zu entdecken. Durch die ansprechende Präsentation und die freie Auswahl werden Selbstständigkeit, Partizipation sowie ein positives Ernährungsverhalten gefördert.

<u>Pädagogischer Input: das Frühstück wird als Buffet angerichtet:</u>

Angebot:

→ Getreideprodukte: selbstgemachtes Brot (kein Weissbrot), Haferflocken, Hirseflocken, ungezuckerte Müeslimischung, ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes

→ Milch oder Milchprodukte: Vollmilch oder Milch Drink, Joghurt nature, Fruchtjoghurt, Frischkäse oder Schnittkäse

→ Früchte: im Müesli oder als Schnitze. Die Frucht kann auch zum Znüni angeboten werden.

→ Getränk: ungesüsster Früchte- oder Kräutertee, Wasser

→ Brotaufstrich (massvoll verwenden): Butter, Konfitüre, Honig (erst nach 12 Monaten)

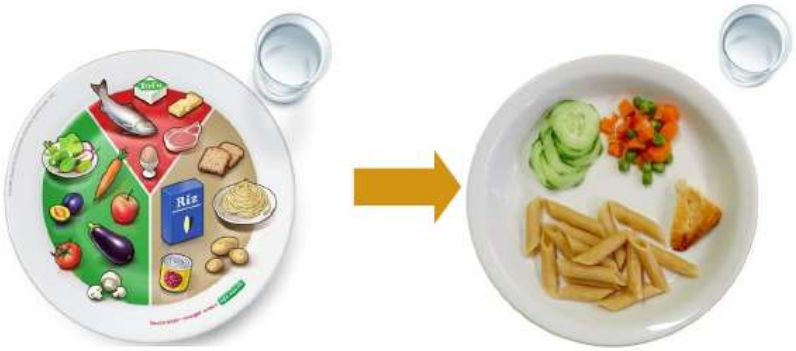
→ Zusätze: gekochte Eier

7.2 Mittagessen

Das Mittagessen wird täglich frisch beziehungsweise gemäss den betrieblichen Produktionsabläufen fachgerecht zubereitet. Es orientiert sich am Tellermodell und umfasst Gemüse oder Salat/Rohkost, ein Stärkeprodukt und eine Proteinquelle. Die Komponenten werden nach Möglichkeit erkennbar und kindgerecht angerichtet, damit Kinder selbstbestimmt auswählen und schöpfen können.

Küche: Das Mittagessen wird von der Köchin auf den Tisch gestellt.
Pädagogischer Input: das Essen wird den Kindern benannt, erklärt und geschöpft 1. Portion. Die zweite Portion kann/soll das Kind sich selber schöpfen (Abhängig Alter)

-> Anteil im Teller des Kindes:



7.3 Zvieri

Der Zvieri wird je nach Gruppensituation als Buffet oder in Form eines ansprechend angerichteten Serviertellers angeboten. Die Lebensmittel werden gut sichtbar präsentiert, sodass die Kinder ihrem Entwicklungsstand entsprechend auswählen, verschiedene Lebensmittel kennenlernen und ihre Selbstständigkeit beim Essen stärken können. Der Zvieri ist ausgewogen zusammengestellt und kombiniert in der Regel Früchte oder Gemüse mit einem Getreide-, Milch- oder pflanzlichen Proteinprodukt. Die Portionen sind so bemessen, dass sie den Kindern Energie für den restlichen Tag geben, der Appetit auf das Abendessen zu Hause jedoch erhalten bleibt.

Pädagogischer Input: das Zvieri wird als Buffet oder als «Servierteller» angerichtet.

Angebot: gemäss Menüplan

→ Wasser (am besten Hahnenwasser) oder ungesüsster Früchte- oder Kräutertee

→ Saisonale, regionale Früchte und /oder Gemüse mindestens einmal pro Tag

→ Vollkornbrot oder ungesüsste, fettarme Vollkornprodukte wie Darvida / Blévita, Reiswaffeln etc.

→ Joghurt, Sauermilch oder Quark nature, am besten mit frischen Früchten

Gesundes Zvieri

Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ Enthält immer Wasser oder ungesüssten Kräuter-/Früchtetee
- ✓ Besteht aus einer Frucht u/o Gemüse
- ✓ Ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- ✓ Kann je nach körperlicher Anstrengung u. Hungergefühl durch ein Getreide- u/o Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

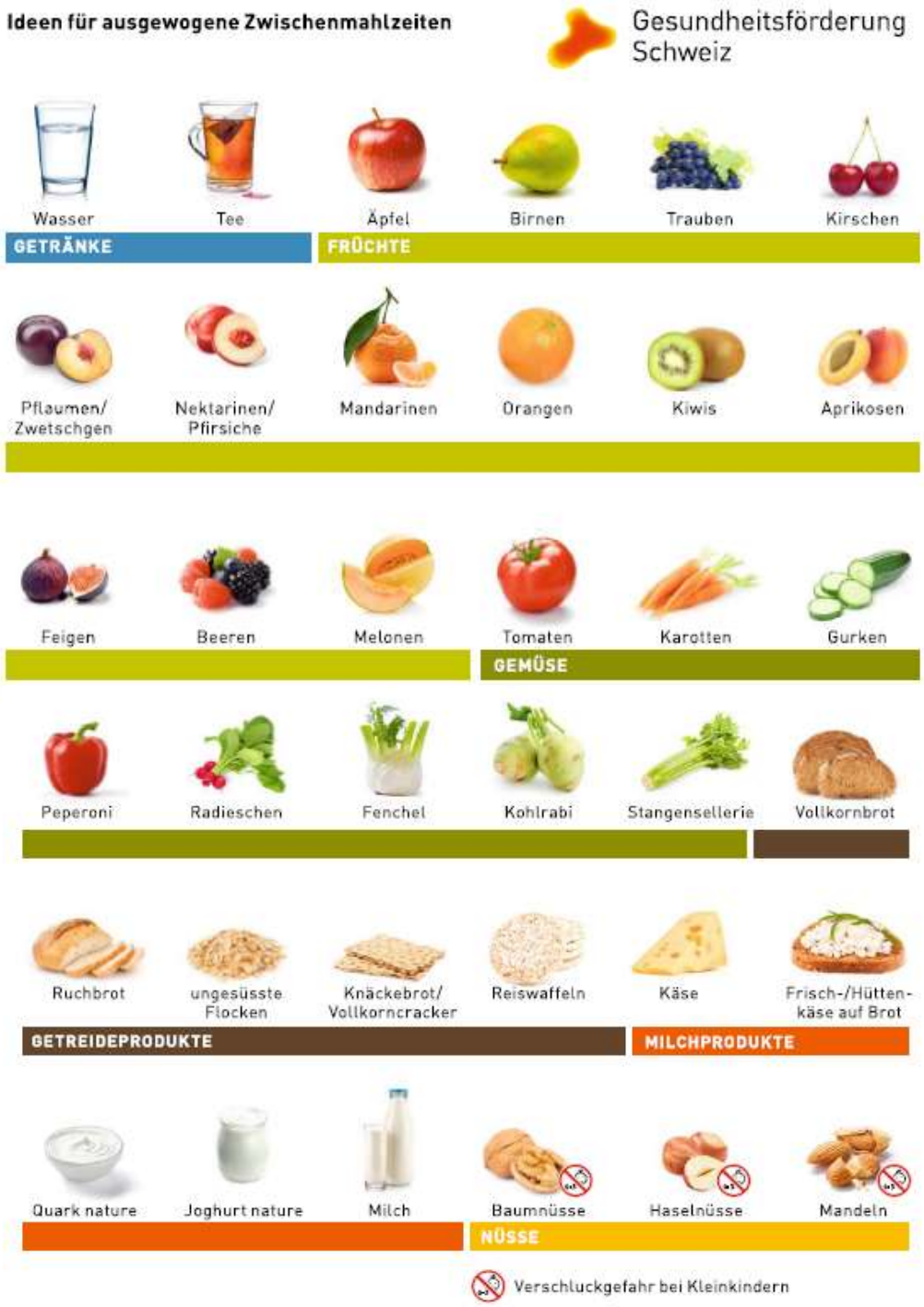
- ✓ Ergänzt die Hauptmahlzeit optimal
- ✓ Stillt den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ Gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung
- ✓ Besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten

Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Exotische Früche wie z.B. Bananan, Mango, Ananas, Papaya (Bio- und Fairtrade-Angebot prüfen)
- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft, gemischt mit Wasser
- ✓ Fleisch u. Fleischprodukte (wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch etc.) -> fettarme Varianten bevorzugen

Nicht emfpehlenswert sind

- ✗ Schikoladen-, Milch- u. Getreideriegel
- ✗ Gipfeli
- ✗ Gezuckerte Frühstückscerealien
- ✗ Biskuits / fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse
- ✗ Gesüsste, aromatisierte Milchgetränke, Süssgetränke



7.4 Zwischenmahlzeiten

Je nach Bedarf, Situation und den Wünschen der Kinder werden Zwischenmahlzeiten angeboten. Diese bestehen vorzugsweise aus Früchten oder Gemüse und ergänzen die Hauptmahlzeiten sinnvoll.

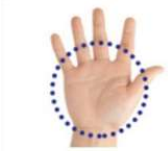
7.5 Ausflüge und besondere Aktivitäten

Bei Ausflügen, Waldtagen, Picknicks und besonderen Aktivitäten orientiert sich das Verpflegungsangebot grundsätzlich an den Ernährungsgrundsätzen der KiTa Seegarten. Da die Mahlzeiten jedoch überwiegend unterwegs oder auswärts eingenommen werden, sind situationsbedingte Abweichungen möglich. Dabei wird auf eine ausgewogene, kindgerechte und praktische Verpflegung sowie auf die Einhaltung von Allergien, Unverträglichkeiten und hygienischen Standards geachtet.

8. Portionsgrössen und Selbstbedienung

Die Portionsgrössen orientieren sich am Alter, Entwicklungsstand, individuellen Bedarf sowie am Hunger- und Sättigungsgefühl des Kindes. Als alltagstaugliche Orientierung kann die Hand- beziehungsweise Faustregel dienen. Sie ist keine Vorgabe, sondern eine ungefähre Orientierung.

- Zu Beginn werden eher kleine Portionen angeboten.
- Kinder dürfen nachschöpfen, sofern ausreichend Nahrung vorhanden ist.
- Kinder schöpfen ihrem Entwicklungsstand entsprechend selbst oder werden dabei unterstützt.
- Ein leerer Teller ist kein Ziel und wird nicht eingefordert.
- Bei sehr einseitigem Schöpfen begleiten Mitarbeitende sprachlich und motivierend, ohne Druck oder Machtkampf.

Gemüse und Obst:	 1 Portion **großstückiges Obst und Gemüse** (eine Handvoll)	**Fleisch, Wurst oder Fisch**	1 Portion **Fleisch, Wurst oder Fisch** (Handteller ohne Finger)
Brot	1 Portion **Brot** (ganze Handfläche mit ausgestreckten Fingern)	**Kartoffeln, Nudeln**	1 Portion **Kartoffeln, Nudeln, kleinstückiges Obst und Gemüse** (zwei Hände, zur Schale geformt)

9. Menüplanung und Speiseplangestaltung

Die Menüplanung erfolgt systematisch und standortübergreifend nach einheitlichen Qualitätsstandards. Über zehn Verpflegungstage wird eine ausgewogene Verteilung der Lebensmittelgruppen angestrebt.

Bereich	Seegarten-Standard über 10 Verpflegungstage
Vegetarische Mittagessen	mindestens 6
Fleisch oder Geflügel	höchstens 3
Fisch	nachhaltig und bedarfsgerecht; sofern angeboten, in angemessener Frequenz
Hülsenfrüchte als relevante Proteinquelle	mindestens 2
Vollkornprodukte	mindestens 3
Wurstwaren oder verarbeitetes Fleisch	höchstens 1
Frittierte oder sehr fettreiche Speisen	höchstens 1
Gemüse, Salat oder Rohkost	täglich
Früchte oder Gemüse bei Znüni/Zvieri	täglich

Die Menüpläne werden im Voraus erstellt und den Gruppen beziehungsweise Eltern in geeigneter Form zugänglich gemacht. Kurzfristige Änderungen aufgrund von Lieferengpässen, Resteverwertung, Belegung oder betrieblichen Gründen bleiben vorbehalten. Die Leiterin Küche kontrolliert die Einhaltung der Standards.

10. Säuglings- und Kleinkindernährung

Die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern erfolgt individuell, entwicklungsorientiert und in enger Zusammenarbeit mit den Eltern. Die Kita berücksichtigt die vereinbarten Essenszeiten, Gewohnheiten, Konsistenzen und den Übergang zur Familienkost, soweit dies betrieblich und fachlich verantwortbar ist.

10.1 Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung

- Abgepumpte Muttermilch kann nach vorgängiger Absprache mitgebracht werden.
- Behälter müssen mit dem Namen des Kindes sowie den erforderlichen Datums- und Zeitangaben beschriftet sein.
- Annahme, Kühlung, Lagerung, Auftauen und Erwärmen erfolgen gemäss Hygienekonzept und internen Arbeitsanweisungen.
- Säuglingsanfangsnahrung wird nach Herstellerangaben und nach den betrieblichen Hygienestandards zubereitet.
- Bereits erwärmte oder angebrochene Restmengen werden nicht erneut verwendet.

10.2 Beikost und Übergang zur Familienkost

- Die Einführung der Beikost und neuer Lebensmittel erfolgt in Abstimmung mit den Eltern.
- Konsistenz und Stückgrösse werden an Alter, Entwicklungsstand sowie Kau- und Schluckfähigkeit angepasst.
- Der Übergang von Brei zu stückiger Kost und Familienkost erfolgt schrittweise.
- Säuglinge werden nach ihren Hunger- und Sättigungssignalen gefüttert und nicht zum Austrinken oder Aufessen gedrängt.
- Honig wird im ersten Lebensjahr nicht angeboten. Salz und zugesetzter Zucker werden bei Säuglingskost vermieden beziehungsweise besonders zurückhaltend eingesetzt.

11. Verschluckungs- und Erstickungsprävention

Lebensmittel werden in Konsistenz, Grösse und Form an Alter, Entwicklungsstand sowie Kau- und Schluckfähigkeit angepasst. Kinder essen grundsätzlich sitzend, in ruhiger Umgebung und unter angemessener Aufsicht. Essen im Gehen, Rennen, Liegen oder während des Spielens ist nicht zulässig.

- Ganze Nüsse, Bonbons und vergleichbar harte oder runde Lebensmittel werden kleinen Kindern nicht angeboten.
- Trauben und Cherrytomaten werden längs geteilt; Würstchen werden längs und anschliessend kleingeschnitten.
- Rohe harte Gemüse- und Obstsorten werden altersgerecht geschnitten, geraffelt oder gegart.
- Fisch wird sorgfältig auf Gräten kontrolliert.
- Popcorn wird nicht als reguläre Zwischenmahlzeit für Kleinkinder angeboten.
- Bei Kindern mit besonderen Kau- oder Schluckproblemen werden die schriftlich vereinbarten Vorgaben eingehalten.

12. Allergien, Unverträglichkeiten und medizinische Vorgaben

Allergien und Unverträglichkeiten werden für jedes betroffene Kind individuell und schriftlich erfasst. Die Eltern füllen das dafür vorgesehene Formular vollständig aus und lassen es ärztlich visieren. Das bestätigte Formular wird in der KiTa hinterlegt.

- Das pädagogische Team meldet die bestätigten Angaben der zuständigen Köchin und stellt sicher, dass neue oder geänderte Informationen unverzüglich weitergeleitet werden.
- Die Küche hält die hinterlegten Vorgaben bei Beschaffung, Zubereitung, Kennzeichnung und Ausgabe konsequent ein.
- Die relevanten Informationen sind den zuständigen Mitarbeitenden sowie Stellvertretungen in geeigneter und datenschutzkonformer Form zugänglich.
- Die Eltern sind verpflichtet, Änderungen unverzüglich mitzuteilen und bei Bedarf eine aktualisierte ärztliche Bestätigung einzureichen.
- Die konkreten Abläufe zur Vermeidung von Kreuzkontamination, zur Ausgabe von Sonderportionen und zum Verhalten im Notfall sind in den entsprechenden betrieblichen Unterlagen und im Hygienekonzept geregelt.

13. Vegetarische, vegane sowie religiös begründete Ernährung

Vegetarische Mahlzeiten sind ein fester Bestandteil des regulären Speiseplans. Eine vegetarische Ernährung einzelner Kinder wird berücksichtigt. Religiös begründete Ernährungsvorgaben werden im Rahmen des regulären Angebots berücksichtigt. Insbesondere wird der Verzicht auf Schweinefleisch gewährleistet.

Durch die KiTa Seegarten wird keine rein vegane Ernährung oder individuelle Ersatz- oder Wunschmenüs angeboten: Die KiTa orientiert sich dabei an der kantonsärztlichen Beurteilung sowie an der entsprechenden Praxis des Schulamts der Stadt Zürich. Eine individuelle vegane Vollverpflegung und die damit verbundene Verantwortung für die ausreichende Nährstoffversorgung können durch die Kita nicht übernommen werden. Stehen für ein Kind aufgrund einer hinterlegten Vorgabe einzelne Komponenten nicht zur Verfügung, werden geeignete Bestandteile des regulären Angebots genutzt.

14. Geburtstage, Feste und mitgebrachte Lebensmittel

Geburtstage und besondere Anlässe werden wertschätzend gefeiert, ohne dass Süssigkeiten im Mittelpunkt stehen müssen. Mitgebrachte Lebensmittel bedürfen der vorgängigen Absprache mit dem pädagogischen Team.

- Die Kita kann Vorgaben zu Art, Menge, Zutaten, Allergenen, Verpackung, Kühlung und Transport machen.
- Mitgebrachte Lebensmittel können aus hygienischen, allergologischen oder organisatorischen Gründen abgelehnt werden.
- Bei bekannten Allergien und Unverträglichkeiten wird vor der Ausgabe geprüft, ob das Lebensmittel geeignet ist.
- Süssspeisen werden in kleinen Portionen angeboten.
- Kein Kind wird zum Konsum mitgebrachter Speisen verpflichtet.
- Die konkrete Regelung zu selbst hergestellten beziehungsweise originalverpackten Lebensmitteln richtet sich nach den internen Hygienevorgaben.

15. Nachhaltigkeit und Einkauf

Bei der Beschaffung werden Qualität, Saisonalität, Herkunft, ökologische Wirkung, Verfügbarkeit und Wirtschaftlichkeit gemeinsam berücksichtigt. Regionale und schweizerische Produkte werden bevorzugt, sofern Qualität, Lieferfähigkeit und Preis in einem angemessenen Verhältnis stehen.

- Saisonales Gemüse und Obst werden bevorzugt.
- Schweizer Fleisch und Geflügel sowie Eier aus tiergerechter Haltung werden nach Möglichkeit eingesetzt.
- Fisch stammt aus nachvollziehbarer und möglichst nachhaltiger Herkunft.
- Exotische Früchte werden bewusst und reduziert eingesetzt; Bio- und Fairtrade-Angebote werden nach Möglichkeit berücksichtigt.
- Hahnenwasser, Mehrweg- und Grossgebinde sowie eine pflanzenbetonte Menüplanung unterstützen die Ressourcenschonung.

16. Foodwaste

Ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln ist Bestandteil des pädagogischen und betrieblichen Alltags. Foodwaste wird durch Planung und geeignete Prozesse reduziert, nicht durch Druck auf Kinder.

- Die Anwesenheitszahlen werden rechtzeitig an die Küche übermittelt.
- Produktionsmengen und Rezepturen orientieren sich an Belegung, Altersstruktur und Erfahrungswerten.
- Kinder erhalten zunächst kleinere Portionen und können nachschöpfen.
- Rückmeldungen der Gruppen zu Mengen, Akzeptanz und Resten fliessen in die weitere Menüplanung ein.
- Nicht ausgegebene Speisen können nur im Rahmen der lebensmittelrechtlichen und hygienischen Vorgaben weiterverwendet werden.
- Bereits ausgegebene und bereitgestellte Speisen werden nicht erneut verwendet.

17. Lebensmittelsicherheit und Hygiene (Verweis)

Die Lebensmittelsicherheit sowie die Umsetzung der geltenden Hygienevorschriften sind im separaten Hygienekonzept HACCP (V.2025) und in den dazugehörigen Arbeitsanweisungen geregelt. Diese umfassen insbesondere persönliche Hygiene, Reinigung, Lagerung, Temperaturführung, Kühlkette, Rückverfolgbarkeit, Kennzeichnung, Umgang mit Resten, Allergenen und Kreuzkontaminationen.

Das Ernährungskonzept beschreibt die pädagogischen und ernährungsbezogenen Grundsätze. Bei Widersprüchen oder sicherheitsrelevanten Fragen haben die gesetzlichen Vorgaben und die verbindlichen Hygiene- und Notfallprozesse Vorrang.

18. Qualitätssicherung

Die Leiterin Küche stellt die laufende Umsetzung des Ernährungskonzepts sicher. Die Qualitätssicherung umfasst insbesondere:

Die pädagogische Qualität der Mahlzeitenbegleitung wird in Übereinstimmung mit dem pädagogischen Konzept reflektiert. Im Ernährungskonzept werden deshalb nur die ernährungsbezogenen Umsetzungspunkte geregelt; die übergeordneten Grundsätze zu Partizipation, Kommunikation, Autonomie und Selbstwirksamkeit gelten gemäss pädagogischem Konzept.

- regelmässige Prüfung der Menüpläne und der Zehn-Tage-Standards;
- Rückmeldungen aus den Küchen und pädagogischen Teams;
- Beobachtung und Reflexion der Esssituationen;
- Überprüfung der Allergie- und Informationsprozesse;
- Auswertung von Restmengen und Foodwaste;
- Einführung neuer Mitarbeitender und bedarfsgerechte Auffrischung zu Mahlzeitenbegleitung, Allergiesicherheit, Verschluckungsprävention und Hygiene;
- angemessene Berücksichtigung von Rückmeldungen der Kinder und Eltern.

V2026