

# Ernährungskonzept Kin- derkrippe Zwinggarten



**Gesunde Ernährung und viel Bewegung** sorgen nicht nur dafür, dass sich die Kinder körperlich wohl fühlen und gut entwickeln, sondern fördern auch die Gemeinschaft.

Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben werden bereits im Kleinstalter klar geprägt. Alle Esssituationen werden auf positive Art gestaltet, so dass Ernährung eine Freude sein kann.

Das Essen wird von unserem ausgebildeten Koch täglich frisch zubereitet. Alle Köche und die Dienstleitung arbeiten regelmässig mit einer Ernährungsberaterin zusammen. Die Qualität des Essens wird regelmässig überprüft.



Wer sich als Kind gesund ernährt, wird dies mit grosser Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter tun.

### **Frühstück:**

In der Krippe wird jeden Morgen von 7.45 Uhr bis ca. 8.20 Uhr Frühstück angeboten.

Die Kinder haben die Möglichkeit sich zwischen dunklem Brot oder Müesli zu entscheiden.

Angeboten zum Vollkornbrot wird: Butter, Konfitüre und Honig.

Angeboten zum Müesli wird: Haferflocken, Joghurt, Milch und Rosinen.

Dazu gibt es immer frisch geschnittenen Käse.

Zum Trinken gibt es Wasser und Milch mit oder ohne Ovomaltine.

### **Zwischenmalzeiten:**

Um 9.00 Uhr sind alle Kinder in der Krippe eingetroffen, hier fängt der Alltag richtig an.

Unser Morgenkreis beginnt mit einer Früchterunde. Angeboten werden meistens Apfel- und Birnenschnitze. Banane oder andere süsse Früchte lassen wir für den Zvieri.

Am Morgen dem Magen schon viel Süsses zu geben, irritiert den Stoffwechsel.

Zvieri wird jeden Tag von uns frisch zubereitet. Wir achten uns darauf, einen Abwechslungsreichen Zvieri anzubieten. Dies bedeutet, wenn es zum Mittagessen Fleisch gegeben hat, gibt es zum Zvieri kein Fleisch. Das Gleiche mit Milchprodukte usw.

Zu jedem Zvieri gibt es saisonale frisch geschnittene Früchte.

### **Mittagessen:**

Das Mittagessen wird stets jeden Tag frisch von unserem Koch zubereitet.

Das Mittagessenmenü ist uns schon ein Monat im Voraus bekannt.

Es wird auf gesunde und ausgewogene Menüs geachtet. Dies bedeutet, es hat immer Eiweiss, Kohlenhydrate und Gemüse mit dabei.

Für Vegetarier und Moslem gibt es, wenn nötig, eine ähnliche Alternative.

1 – 2x / Woche wird von der Küche aus ein Dessert angeboten, in den meisten Fällen selbstzubereitet. (Ausnahme im Sommer, Glace)

Zum Mittagessen gibt es IMMER frischen Salat oder Rohkost. Die Salatsauce wird ebenfalls vom Koch selbstzubereitet. Ebenfalls wird Öl und Essig angeboten.

### **Säuglingsernährung:**

Die Säuglingsernährung hängt stark von den Eltern ab. Wir führen wöchentlich Tür und Angelgespräche mit den Eltern und führen für jedes Kind eine Liste, welches die Eltern ankreuzen, was zu Hause schon ausprobiert wurde.

Es wird den Kindern nichts gegeben, welches die Eltern nicht vorher das OK gegeben haben.



Alle Breie werden von uns frisch zubereitet und eingefroren.  
Pro 100gr. Brei, mischen wir ein EL Schweizer Rapsöl bei.  
Zwischenmalzeiten werden jeden Tag frisch zubereitet. Je nach Alter ist dies nur mit Früchten oder dann zusätzlich mit Haferflocken und Joghurt.  
Schoppen werden für jede Mahlzeit frisch zubereitet.  
Säuglinge unter 6 Monate bekommen abgekochtes Wasser.

### **Trinken:**

Jeden Morgen wird für jedes Kind eine Flasche mit Wasser bereitgestellt.  
Jedes Kind bekommt eine eigene Flasche mit dem jeweiligen Erkennungsbild.  
Diese stehen auf Kinderhöhe und sind jederzeit griffbereit.

Im Winter bieten wir ungesüssten Tee an.

### **Fixe Regelungen:**

- Es werden keine Süssgetränke angeboten
- Keine gesüsste Joghurt oder Quark
- Bonbons, Gummibärli, Kaugummi usw. sind ausgeschlossen
- Es werden keine Fertigprodukte angeboten
- Lebensmittel mit Palmöl sind ausgeschlossen
- Aromen und Geschmacksverstärker gibt es nie
- Wir verzichten auf Lebensmittel mit hohem Fettanteil
- Blätterteig nur 1x im Monat
- Gipfeli / Zopf nur an speziellen Anlässe
- jegliche Nüsse erst ab 2 Jahren oder nach Absprache mit Eltern
- Honig ab dem zweiten Lebensjahr oder nach Absprache mit Eltern
- Allgemeine Süsswaren ab dem zweiten Lebensjahr oder nach Absprache mit Eltern

### **Allgemeine Regelungen:**

Betreuer und Betreuerinnen haben eine Vorbildfunktion, dies bedeutet, dass sie alles im Teller schöpfen und probieren.

- Die Kinder werden nicht zum Essen gezwungen
- Die Kinder werden motiviert zum Probieren
- Essen wird nicht als Belohnung oder Bestrafung verwendet
- Es werden nach Möglichkeit Schweizer Produkte verwendet
- An Waldtagen wird im Wald selber gekocht

