



# Ernährungskonzept



Kinderkrippe Koalabär GmbH  
Hauptstrasse 35  
5032 Aarau Rohr



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____	3
Essenszeiten in der Kita Koalabär _____	3
Die Mahlzeiten _____	3
Frühstück _____	3
Znüni _____	3
Mittagessen _____	3
Zvieri _____	4
Geburtstag und Abschied _____	4
Rituale _____	4
Wasser und Getränke _____	4
Zubereitung der Mahlzeiten _____	4
Vorbereitung _____	4
Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten _____	4
Umgang mit Religionen/ Ernährungseinstellungen _____	5
Babynahrung _____	5
Schoppennahrung _____	5
Leitgedanken zum Mittagessen _____	5/6



## Vorwort

Bewegung und Ernährung sind wichtige Säulen der Gesundheitsförderung. Die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen der ersten Lebensjahre sind nicht nur eng verknüpft mit der motorischen und sensorischen Entwicklung, sondern auch mit weiteren zentralen Entwicklungsbereichen wie Wahrnehmungsentwicklung, emotionale Entwicklung, Lern- und Konzentrationsfähigkeiten.

Unsere Ernährung in der Kinderkrippe Koalabär ist ausgewogen und an die Bedürfnisse der Kinder angepasst und besteht aus frischen, regionalen Produkten. Den Hauptteil bilden Vollgetreide, Gemüse, Kräuter, Obst, naturbelassene vegetarische Fette und Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier und Zucker werden nur in geringen Mengen verwendet. Die Kinder werden nicht gezwungen und wir respektieren die Meinung der Kinder. Das soziale Verhalten wird gefördert und die Nahrungsaufnahme soll den Kindern Freude machen.

## Essenszeiten in der Kinderkrippe Koalabär:

Frühstück	07.30-08.30 Uhr
Znüni	09.45 Uhr
Mittagessen	11.30-12.30 Uhr
Zvieri	15.30-16.00 Uhr

## Die Mahlzeiten

### *Frühstück*

Die Kinder haben die Möglichkeit, bei uns zu frühstücken. Wir bieten Vollkornbrot, Butter, Honig und Streichkäse an. Bei den Getränken haben die Kinder die Wahl zwischen Wasser, Tee und Milch.

### *Znüni*

Das Znüni genießen wir nach dem Morgenkreis direkt am Boden. Die Früchte bzw. das rohe Gemüse, werden immer frisch zubereitet, damit die wertvollen Vitamine nicht verloren gehen. Das Gemüse und die Früchte werden saisonal gewählt.

### *Mittagessen*

In der Kinderkrippe Koalabär kochen wir immer frisch und das Essen wird von uns gekocht. Die Kinder dürfen beim Kochen mithelfen. 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 oder verschiedene Salate, auch Fleisch oder Fisch.



### *Zvieri*

Beim Zvieri achten wir auf Abwechslung. Es gibt Früchte oder rohes Gemüse und als Beilage ballaststoffreiche Brote, Knäckebröte, Reiswaffeln, etc. Zvieri essen wir je nach Situation am Tisch, im Garten oder auf dem Spaziergang. Je nach Situation dürfen die Kinder mithelfen beim Vorbereiten.

### *Geburtstag & Abschied*

Der Geburtstag wird in der Kinderkrippe nachgefeiert. Die Eltern bringen einen Zopf mit. Wir verzichten auf Kuchen oder andere Süßigkeiten. Beim Abschied dürfen die Eltern etwas Süßes für das Zvieri mitbringen.

### *Rituale*

In der Osterzeit bzw. Weihnachtszeit dürfen die Kinder mal etwas Süßes essen bzw. probieren, wenn wir mit ihnen Kekse backen. Auch an Geburtstagsfeier dürfen die Kinder bei einem Gummibärenspiel einen Gummibären essen.

### *Wasser und 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.

## **Zubereitung der Mahlzeiten**

Frühstück, Znüni, Mittagessen und Zvieri werden von den Betreuerinnen in der Küche der Kinderkrippe Koalabär zubereitet. Die Kinder werden bei Bedarf beim Rüsten, Brot backen, Pizza machen beim Kochen miteinbezogen. Die Produkte werden, wenn möglich immer frisch eingekauft. Zum Teil bieten wir auch Bio Gemüse / Früchte an. Der Menüplan hängt immer am Montagmorgen am Infobrett in der Garderobe.

## **Vorbereitung**

Auf dem Kinderbuffet stehen beim Mittagessen immer Äpfel zur Verfügung. Ebenfalls wird das Essen vom Vortag einmal aufgewärmt bevor es in den Abfall kommt. So hat das Kind Alternativen zum Mittagsmenü und es wird dem Kind vermittelt, dass wir Essen nicht einfach so wegwerfen. Jedes Kind bekommt je nach Alter, Teller, Gabel, Messer, Löffel, Glas oder die Trinkflasche. Wir verzichten möglichst auf Plastik. Die kleineren Kinder bekommen einen Latz. Das Essen wird auf dem Kinderbuffet deponiert, damit die Kinder ihr Essen selber schöpfen dürfen. Vor dem Essen wird gemeinsam ein Lied gesungen.

## **Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten**

Für Kinder mit Allergien bereiten wir das Essen in Absprache mit den Eltern selber zu. Eine Allergieliste wird immer in der Küche aufgehängt und ist für jede Betreuerin ersichtlich.



## Umgang mit Religionen/ Ernährungseinstellungen

Auf Verzicht von Lebensmitteln aus religiösen oder privaten Gründen wird eingegangen. Dies wird beim Eintrittsgespräch mit den Eltern besprochen und schriftlich festgehalten.

## 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 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.

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.

## Schoppennahrung

Das Schoppenpulver muss von den Eltern zur Verfügung gestellt werden. Die Babys und Kleinkinder haben je eine Kiste, wo wir die Schoppennahrung bzw. den Schoppen lagern.

## 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.
- Die Babys sitzen mit am Tisch zum Beispiel auf dem Schooss der Betreuerin oder im Trip Trap, wenn es bereits sitzen kann.
- Beim Frühstück darf das Kind selber entscheiden, ob es dabei sein möchte. Das Znüni, 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.
- Die Kindergartenkinder dürfen nach dem Mittagessen ein Ämtli machen.
- 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.

