

Ernährungskonzept



Kinderkrippe Bienehuus, Küsnacht

Kinderkrippe Bienehuus, Zollikon

Kinderkrippe Bienehuus, Urdorf

Kinderkrippe Bienehuus, Emmen-Rathausen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite 3
2. Ernährungspyramiden	Seite 3
3. Getränke	Seite 3
4. Kohlenhydrate / Getreide	Seite 3
5. Obst und Gemüse	Seite 4
6. Milch & Milchprodukte / Fleisch & Wurst / Fisch / Eier	Seite 4
7. Fette / Süßwaren	Seite 4
8. Mahlzeiten in der Krippe	Seite 4
9. Qualität der Essensversorgung	
9.1 Einkaufsverhalten	Seite 4
9.2 Wie wird gekocht	Seite 5
9.3 Zubereitung	Seite 5
9.4 Aufbewahrung	Seite 5
9.5 Hygiene	Seite 5
9.6 Hygiene- und Lebensmittelkonzept	Seite 5
10. Umgang mit spezieller Ernährung	Seite 5
10.1 Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit	Seite 5
10.2 religiöse Hintergründe	Seite 6
10.3 Vegetarische Ernährung	Seite 6
10.4 Vegane Ernährung	Seite 6
11. Babynahrung	Seite 6
12. Pädagogische Leitgedanken zum Mittagessen in der Krippe	Seite 6
12.1 Bezug zum Essen herstellen	Seite 6
12.2 Rahmenbedingungen zur Mittags- Esssituation	Seite 6
12.3 Verhalten Team	Seite 7

1. Einleitung

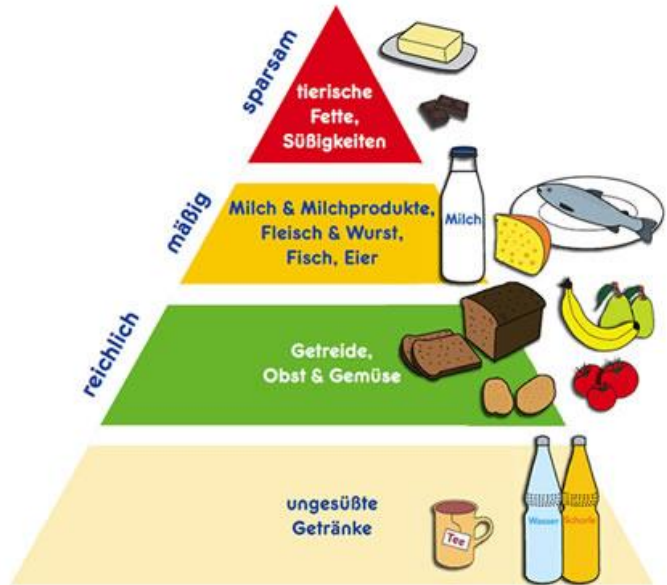
Gesunde, abwechslungsreiche, saisonale und genussvolle Ernährung wünschen sich alle Eltern von einer Kinderkrippe. Wir haben uns damit auseinandergesetzt und setzen unsere Schwerpunkte in diesem Konzept.

2. Ernährungspyramiden

Erwachsene



Kinder



3. Getränke

- Während des Tages hat jedes Kind eine eigene Trinkflasche mit Hahnenwasser, welche in der Krippe für die Kinder jederzeit frei zugänglich ist.
- Zu den Mahlzeiten bieten wir den Kindern Hahnenwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee an. Auf Wunsch bekommen die Kinder ab dem 2. Lebensjahr auch Sprudelwasser.

4. Kohlenhydrate / Getreide

- Bei jedem Mittagessen sind Kohlenhydrate vorhanden (Getreide, Kartoffeln). Zudem bieten wir mindestens einmal pro Woche Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte an.
- Zum Znüni gibt es nur selten Kohlenhydrate, da diese Mahlzeit eine Ergänzung zum Frühstück ist, welches die Kinder zu Hause einnehmen.
- Der Zvieri wird teilweise mit Kohlenhydraten ergänzt. Znüni, Mittagessen und Zvieri sind aufeinander abgestimmt.

5. Obst und Gemüse

- Obst oder Gemüse gibt es mindestens einmal pro Tag zum Znüni oder Zvieri.
- Zu jedem Mittagessen gibt es Gemüse (roh, gekocht, Salat, Suppe etc.)
- Zur Vorspeise gibt es beim Mittagessen Salat und Gemüserohkost oder eine Suppe mit Gemüse.

6. Milch & Milchprodukte / Fleisch & Wurst / Fisch, Eier

- Mindestens zweimal pro Tag bieten wir den Kindern Milch oder Milchprodukte an, wobei das Produkt einmal im Mittagessen vorhanden sein soll.
- Bei Joghurt bevorzugen wir Naturejoghurt, gezuckerte Früchtejoghurt verwenden wir sehr sparsam.
- Wir bieten den Kindern pro Woche maximal zweimal Fleisch und einmal Fisch an.
- Mindestens zweimal pro Woche gibt es eine vegetarische Mahlzeit.
- Maximal einmal alle zwei Wochen bekommen die Kinder Wurstwaren.

7. Fette / Süsswaren

- Fettreiche oder frittierte Speisen wie Rahmsaucen, Blätterteig, Pommes frites, Mayonnaise werden sehr reduziert gegeben, allerhöchstens einmal alle zwei Wochen.
- Es gibt maximal zweimal pro Woche Dessert. Der Dessert muss nicht unbedingt süß sein und ist vorzugsweise auf Milch- oder Fruchtbasis.
- Wir verzichten auf Ketchup, Honig, Konfitüre, Nutella und ähnliches.

8. Mahlzeiten in der Krippe

- 9 Uhr Znüni
- 11.15 / 11.30 Mittagessen Krippe
- 16 Uhr Zvieri

9. Qualität der Essensversorgung

9.1 Einkaufsverhalten

Es wird mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich frisch eingekauft. In der Regel werden saisonale und CH-Produkte bevorzugt. Das Gemüse und die Salate sind immer frisch gekauft. Das Fleisch ist mehrheitlich von der Schweiz und beim Fisch wird darauf geachtet, dass er gerätelos ist.

9.2 Wie wird gekocht?

Gekocht wird mit Liebe und Leidenschaft. In der Küche werden zusätzlich zu den herkömmlichen Gewürzen auch verschiedene Gewürze wie Kurkuma, Curry und Muskatnuss verwendet. Gewürzt wird auch mit Knoblauch, Zwiebeln und frischen Kräutern.

9.3 Zubereitung

Das Gemüse wird täglich frisch zubereitet. Es wird nährstoffschonend gegart also gedünstet oder gedämpft. Das Essen wird mit gesunden Fetten zubereitet und höchstens 60 Minuten warmgehalten.

9.4 Aufbewahrung

Durch die vielen Einkäufe gibt es eine kurze Lagerhaltung von frischen Lebensmitteln. Sämtliche Lebensmittel werden fachgerecht gekühlt und gelagert. Angebrauchte Lebensmittel werden verschlossen, datiert und wenn nötig gekühlt. Reste von Gemüse werden sehr schnell abgekühlt und tiefgefroren. Diese Resten werden wiederverwendet für Gemüsesuppen.

9.5 Hygiene

In der Küche wird Kochkleidung getragen (Kochbluse oder Koch-T-Shirt und Küchenschürze, sowie Arbeitsschuhe). Mit Kleidern und Schuhen die in der Küche getragen werden, darf das Krippenareal nicht verlassen werden.

Wenn möglich werden für heiklere Arbeiten Handschuhe verwendet. Der Arbeitsplatz wird immer sauber hinterlassen.

9.6 Hygiene- und Lebensmittelkonzept

Weitere Richtlinien zum Umgang mit Lebensmittel und Hygiene (Hände waschen, Kühlkette, Schmuck, lange Haare etc.) stehen in unserem Hygiene- und Lebensmittelkonzept.

10. Umgang mit spezieller Ernährung

Bei spezieller Ernährung aufgrund Religion, vegetarischer oder veganer Ernährung werden wir darauf achten, können jedoch nicht garantieren, dass die Kinder einmal etwas von den anderen Kindern erwischen, das sie nicht essen dürfen.

Nachfolgend nehmen wir Stellung zu verschiedene Entscheide der Eltern zu einer speziellen Ernährung und erklären unseren Umgang damit.

10.1 Allergien / Lebensmittelunverträglichkeiten

Wir nehmen Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sehr ernst und besprechen mit den Eltern den notwendigen Umgang damit. Unsere Köche werden entspre-

chen informiert und halten sich vollumfänglich an diese Absprachen. Für den Einkauf und die Zurverfügungstellung spezieller Lebensmittel sind die Eltern verantwortlich.

10.2 Religiöse Hintergründe

Wir respektieren die religiösen Hintergründe beim Essen auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Wir kochen jedoch für diese Kinder nicht separat, sie bekommen einfach die Lebensmittel nicht, die sie nicht essen dürfen (Ausnahme: separate Sauce, in der kein Fleisch gekocht wurde).

10.3 Vegetarische Ernährung

Wir akzeptieren den Entscheid der Eltern für eine vegetarische Ernährung, können diese Meinung in der Krippe jedoch nicht vertreten. Wir kochen keine separaten Lebensmittel (Ausnahme: separate Sauce, in der kein Fleisch oder Fisch gekocht wurde). Wir achten darauf, dass die Kinder keinen Fisch und kein Fleisch bekommen.

10.4 Vegane Ernährung

Wir akzeptieren den Entscheid der Elter für eine vegane Ernährung, empfehlen dies jedoch ganz klar nicht. Veganer Essen muss von den Eltern mitgebracht werden.

11. Babynahrung

Für den Babybrei wird frisches oder tiefgekühltes Gemüse, sowie frische Früchte gekauft und verarbeitet.

12. Pädagogische Leitgedanken zum Mittagessen in der Krippe

12.1 Bezug zum Essen herstellen

Bei den Mahlzeiten legen wir Wert auf eine entspannte und lockere Atmosphäre und fördern damit das lustvolle soziale Zusammensein.

Wir motivieren die Kinder dazu, von allen Nahrungsmitteln zu versuchen, jedoch ohne Druck und Zwang. Der Teller muss nicht leer gegessen werden.

Wir achten darauf, dass sich die Kinder den Bauch nicht alleine mit Kohlenhydraten und Dessert vollschlagen.

Die Kinder essen möglichst selbständig. Dem Alter entsprechend essen die Kinder mit Löffel, Gabel; Messer. Kleinstkindern dürfen auch mal mit der Hand essen und so die Lebensmittel erfahren.

12.2 Rahmenbedingungen zur Mittags-Esssituation

Alle Kinder sitzen zu den Essenszeiten an den Tisch.

Babys und Kleinstkinder sind bei den Mahlzeiten dabei, ob sie essen oder nicht (ausser wenn sie schlafen).

Es finden diverse Rituale rund um die Mahlzeit statt.

Die Kinder erhalten das erste Mal von allem etwas auf den Teller, damit sie wissen, was es alles gibt.

Danach schöpfen sich die Kinder selber oder entscheiden wovon sie noch wieviel möchten.

Fleisch, Fisch, sowie Süßes ist für alle ein Genuss und muss nicht gegessen werden.

Die Kinder werden motiviert, Gemüse und Salat zu probieren.

12.3 Verhalten Team

Die Betreuungspersonen essen gemeinsam mit den Kindern.

Sie verwickeln die Kinder in Gespräche und fördern die Gespräche unter den Kindern.

Die Erwachsenen sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verhalten sich entsprechend.

Als Vorbild schöpfen sie sich auch von allem.