



Verein Kindertagesstätten Liechtenstein

Ernährungskonzept

Oktober 2024

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einleitung
2. Einkaufsrichtlinien
 - 2.1 Qualitätsanforderungen an Lebensmittel
 - 2.2 Bevorzugung von saisonalen und regionalen Produkten
 - 2.3 Berücksichtigung ökologischer Aspekte
 - 2.4 Einkaufskriterien und Auswahl der Lieferanten
3. Menüplanung
 - 3.1 Grundsätze der ausgewogenen Ernährung
 - 3.2 Berücksichtigung der Ernährungspyramide
 - 3.3 Speisepläne und Sichtbarkeit für Eltern
 - 3.4 Berücksichtigung individueller Ernährungsbedürfnisse
4. Getränke
 - 4.1 Auswahl an Getränken
 - 4.2 Richtlinien für besondere Anlässe
5. Mahlzeitenstruktur
 - 5.1 Frühstück, Znüni und Zvieri
 - 5.2 Mittagessen: Proteinquellen, Beilagen, Gemüse und Salate
 - 5.3 Umgang mit Süssigkeiten und Desserts
6. Sonderregelungen für spezielle Ernährungsbedürfnisse
 - 6.1 Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten
 - 6.2 Optionen für vegetarische und vegane Ernährung
 - 6.3 Babyernährung
 - 6.4 Umgang mit religiösen und kulturellen Ernährungsregeln
 - 6.5 Berücksichtigung von Fastenwünschen
7. Kochen und Essenszubereitung
 - 7.1 Frische und nährstoffschonende Zubereitung
 - 7.2 Umgang mit Resten und Lebensmittelverschwendung
 - 7.3 Hygienevorschriften und -kontrollen
 - 7.4 Vertretungsregelung und Fortbildungen der Köchinnen/Köche
 - 7.5 Einbindung der Kinder in die Zubereitung in Projekte oder geplante Tagesaktionen

8. Partizipation der Kinder
 - 8.1 Einbeziehung der Kinder in die Menüplanung und Essenszubereitung
 - 8.2 Förderung der Selbstständigkeit beim Essen
 - 8.3 Gestaltung der Esskultur und Tischgemeinschaften
9. Ernährungsbildung
 - 9.1 Integration von Ernährungswissen in den Kita-Alltag
 - 9.2 Pädagogische Ansätze zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten
 - 9.3 Ernährung ist keine Nebensache – pädagogische Grundhaltung
 - 9.4 Angebote zur Ernährungsbildung für Kinder und Eltern
10. Ökologische Verantwortung
 - 10.1 Nachhaltige Einkaufspolitik
 - 10.2 Abfallvermeidung und Recycling
 - 10.3 Umweltfreundliche Verpackung und Entsorgung
11. Dokumentation und Evaluation des Ernährungskonzepts
 - 11.1 Feedback und Anpassung des Ernährungskonzepts
 - 11.2 Fortlaufende Evaluation und Optimierung

1. Einleitung

In unseren Kitas* steht das Wohlbefinden der Kinder an erster Stelle. Dazu gehört neben einem sicheren und fördernden Umfeld auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Unser Ernährungskonzept ist darauf ausgelegt, den Kindern die notwendigen Nährstoffe für die körperliche und geistige Entwicklung zu liefern und sie für gesunde Essgewohnheiten zu sensibilisieren und ihre Freude am Essen zu fördern.

In einer Zeit, in der Ernährung oft durch Hektik und ungesunde Optionen geprägt ist, bieten wir den Kindern eine stabile Basis mit einem Ernährungskonzept, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Wir legen Wert auf Frische, Vielfalt und Ausgewogenheit und berücksichtigen die Einzigartigkeit jedes Kindes.

Unsere Angebote berücksichtigen die unterschiedlichen Geschmäcker und Ernährungsbedürfnisse. Durch vegetarische Optionen, Berücksichtigung von Allergien oder kulturelle Besonderheiten wird ein inklusives und respektvolles Essensumfeld geschaffen.

Unser Ernährungskonzept ist eng mit den Rechten der Kinder verknüpft, wie sie in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegt sind. Es stellt sicher, dass das Recht der Kinder auf eine gesunde Ernährung und bestmögliche Gesundheit respektiert wird. Darüber hinaus fördert das Konzept die Partizipation der Kinder, indem es ihnen ermöglicht, aktiv an der Gestaltung ihrer Mahlzeiten mitzuwirken. So wird nicht nur ihr Recht auf Gesundheit, sondern auch ihr Recht auf Mitbestimmung und Teilhabe im Kita-Alltag gestärkt. Es zielt darauf ab, die Kinder zu selbstbewussten, informierten und gesunden Essern zu erziehen.

Gemeinsam mit unseren engagierten Köchinnen/Köchen und Mitarbeitenden haben wir abwechslungsreiche Speisepläne erstellt. Diese bieten eine ausgewogene Auswahl an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Proteinen und gesunden Fetten. Dabei wird auf eine Minimierung von Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln geachtet, um von klein auf eine gesunde Ernährungsweise zu fördern.

Das Ernährungskonzept stellt die Grundhaltung des Vereins Kindertagesstätten zu den Themen Ernährung und Pädagogik rund ums Essen dar. Es entstand in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin, den Fachbereichsleitungen sowie den Leiter*innen unserer Betriebe und unseren Köchinnen/Köchen.

Eltern und Erziehungsberechtigte sind eingeladen, sich über das Konzept zu informieren und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Kinder zu unterstützen.

*Unter "Kita" werden sowohl die Kitas als auch die Tagesstrukturen verstanden.

2. Einkaufsrichtlinien

2.1 Qualitätsanforderungen an Lebensmittel

Die in den Betrieben verwendeten Lebensmittel, müssen höchsten Qualitätsstandards entsprechen, um sicherzustellen, dass die Kinder eine gesunde und ausgewogene Ernährung erhalten. Frische, unverarbeitete Zutaten werden bevorzugt, um die Nährstoffdichte zu maximieren. Künstliche Zusätze, wie Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, werden vermieden, um die Gesundheit der Kinder zu schützen und ihnen eine natürliche Geschmackswahrnehmung zu ermöglichen.

Fertiggerichte, vor- oder halbgefertigte Produkte und fertige Dosengerichte gehören nicht zu unserem Angebot. Tiefgekühlte Fertigprodukte werden nur in Ausnahmefällen eingesetzt, beispielsweise bei Personalengpässen.

Tiefgekühltes Gemüse kann verwendet werden, wenn das gewünschte Gemüse nicht frisch erhältlich ist.

2.2 Bevorzugung von saisonalen und regionalen Produkten

Saisonale und regionale Produkte stehen im Mittelpunkt der Menüplanung, da sie nicht nur frischer und nährstoffreicher sind, sondern auch die Umwelt schonen. Saisonalität garantiert, dass die Lebensmittel zu ihrer optimalen Reifezeit verzehrt werden, was sich positiv auf den Geschmack und den Nährstoffgehalt auswirkt.

2.3 Berücksichtigung ökologischer Aspekte

Der ökologische Aspekt spielt eine wichtige Rolle beim Einkauf und der Zubereitung der Lebensmittel in der Kita. Dabei werden, wo möglich, regional produzierte Produkte bevorzugt, um lange Transportwege zu vermeiden und die lokale Landwirtschaft zu unterstützen. Zusätzlich wird auf biologisch angebaute Produkte geachtet, um den Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln zu reduzieren. Verpackungsmüll wird durch den Einkauf in Grosspackungen und das Vermeiden von Einwegverpackungen minimiert. Ebenso wird angestrebt, Lebensmittelreste und Abfälle möglichst zu vermeiden.

2.4 Einkaufskriterien und Auswahl der Lieferanten

Die Auswahl der Lieferanten erfolgt nach strengen Kriterien, die Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit in den Vordergrund stellen. Vorzugsweise werden Lieferanten ausgewählt, die eine transparente Herkunft und Produktionsweise ihrer Produkte garantieren. Es wird Wert daraufgelegt, dass die Lieferanten fair wirtschaften und umweltfreundliche Praktiken fördern. Die Beziehungen zu den Lieferanten werden regelmässig überprüft, um sicherzustellen, dass die hohen Anforderungen des Vereins stets erfüllt werden.

3. Menüplanung

3.1 Grundsätze der ausgewogenen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung bildet das Fundament für die gesunde Entwicklung der Kinder in der Kita. Sie stellt sicher, dass alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge bereitgestellt werden. Dies wird erreicht durch eine abwechslungsreiche Mischung von Lebensmitteln aus allen relevanten Gruppen, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Proteinen und gesunden Fetten. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf der physischen Gesundheit, sondern auch darauf, positive Essgewohnheiten und eine gesunde Beziehung zum Essen zu fördern.

3.2 Berücksichtigung der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide dient als Leitfaden für die Zusammenstellung der Mahlzeiten in der Kita. Sie stellt sicher, dass die Kinder in ausgewogener Weise mit Nährstoffen versorgt werden. Dabei wird eine tägliche Zufuhr von Lebensmitteln aus den unteren Segmenten der Pyramide, wie Getreide, Gemüse und Obst, priorisiert, während fettreiche und zuckerhaltige Lebensmittel nur in Massen angeboten werden.



Quell: www.blv.admin.ch; Amt für Lebensmittelsicherheit; Schweizer Ernährungspyramide

3.3 Speisepläne und Sichtbarkeit für Eltern

Die Speisepläne in der Kita werden sorgfältig geplant und wöchentlich aktualisiert. Sie sind für Eltern jederzeit einsehbar und gut sichtbar ausgehängt. Zudem werden die Pläne für kleinere Kinder visualisiert, um ihnen die Mahlzeiten anschaulich zu präsentieren.

3.4 Berücksichtigung individueller Ernährungsbedürfnisse

In der Kita wird grossen Wert daraufgelegt, die individuellen Ernährungsbedürfnisse jedes Kindes zu berücksichtigen. Dies umfasst die Berücksichtigung von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sowie kulturelle und religiöse Ernährungsgewohnheiten. (s. Punkt 6)

4 Getränke

4.1 Auswahl an Getränken

In der Kita wird besonderen Wert auf eine gesunde Getränkeauswahl gelegt, um die tägliche Flüssigkeitszufuhr der Kinder zu unterstützen und gleichzeitig gesunde Trinkgewohnheiten zu fördern.

Den ganzen Tag über stehen den Kindern hauptsächlich (aufgesprudeltes) Wasser und ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees zur Verfügung. Wir wechseln täglich die Teesorte, so dass die Kinder verschiedene Geschmacksrichtungen kennen lernen können. Auch die Wasserkrüge können ansprechend mit Obst/Kräutern/Gurke u.ä. aufbereitet werden. In Ausnahmefällen, beispielsweise an sehr heissen Tagen oder nach intensiven körperlichen Aktivitäten, können auch verdünnte Fruchtsäfte angeboten werden, um den Kindern eine schmackhafte Abwechslung zu bieten, während der Zuckergehalt dennoch gering bleibt.

4.2 Richtlinien für besondere Anlässe

An besonderen Anlässen wie Festen oder Geburtstagen wird das Ernährungskonzept flexibel gehandhabt, um den Kindern ein besonderes kulinarisches Erlebnis zu bieten. An solchen Tagen dürfen auch süssere Getränke wie Säfte, Sirup oder selbstgemachte Limonade auf den Tisch kommen. Ebenso gibt es an diesen Tagen auch kleine süsse Leckereien oder besondere Speisen, die im Alltag eher zurückhaltend angeboten werden. Dabei bleibt das Hauptaugenmerk auf einer Balance zwischen Genuss und gesunder Ernährung, sodass die Kinder auch an besonderen Tagen gesunde Essgewohnheiten entwickeln und beibehalten können.

5 Mahlzeitenstruktur

5.1 Frühstück, Znüni und Zvieri

Das Ernährungskonzept des Vereins legt grossen Wert auf die ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten. Beim Frühstück, Znüni (Vormittagssnack), und Zvieri (Nachmittagssnack) steht eine nahrhafte Mischung im Vordergrund, die den Kindern die nötige Energie für den Tag liefert. Ein typisches Frühstück umfasst eine Kombination aus Getreideprodukten, Milch oder Milchalternativen sowie frischem Obst oder Gemüse. Der Znüni und Zvieri ergänzen diese Mahlzeit durch klei-

nere, gesunde Snacks wie Obst, Gemüse, Joghurt oder Vollkornprodukte. Diese Zwischenmahlzeiten sind so gestaltet, dass sie den Nährstoffbedarf der Kinder unterstützen und sie gleichzeitig mit einem vielfältigen Geschmackserlebnis vertraut machen.

5.2 Mittagessen: Proteinquellen, Beilagen, Gemüse und Salate

Das Mittagessen ist der zentrale Bestandteil der täglichen Ernährung und besteht aus:

- einer ausgewogenen Kombination von Proteinquellen (Fleisch, Fisch, Käse, Ei, Milchprodukte, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte,...)
 - Fleisch gibt es höchstens dreimal wöchentlich, Fisch mindestens alle zwei Wochen.
 - Milchprodukte werden überwiegend ungezuckert angeboten, bei Bedarf leicht mit Honig oder Ahornsirup gesüsst.
- eine Stärkebeilage (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Mais, Griess, Ebly oder diverse Getreide...)
 - diese decken den Energiebedarf, wobei Vollkornprodukte regelmässig eingesetzt werden.
- sowie frischem Gemüse (roh oder gekocht) und Salaten.

Die Wochentage variieren, damit alle anwesenden Kinder ausgewogene und vielseitige Menüs kennen lernen.

Diese Kombination stellt sicher, dass die Kinder umfassend mit den nötigen Nährstoffen versorgt werden.

5.3 Umgang mit Süssigkeiten und Desserts

- Im Alltag wird auf einen bewussten und sparsamen Einsatz von Süssigkeiten und Desserts geachtet. Diese werden in der Regel auf 1–2-mal pro Woche, vorzugsweise zum Zvieri, angeboten. Um den Zuckerkonsum niedrig zu halten, werden bevorzugt Alternativen wie frisches Obst oder selbstgemachte, zuckerarme Desserts angeboten.
- Kinder bekommen auch ein Dessert, wenn sie ihren Teller zuvor nicht leer gegessen haben oder Speisen nicht probiert haben. Essen wird weder als Belohnung noch als Strafe eingesetzt.
- Bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen oder Festen sind süsse Leckereien erlaubt, wobei der Fokus darauf liegt, den Genuss in Massen zu halten und das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu fördern. Es werden keine Desserts mit Eiern oder Cremen angeboten, um die Vorgaben des Amtes für Lebensmittelkontrolle und Veterinärwesen einzuhalten.

6 Sonderregelungen für spezielle Ernährungsbedürfnisse

6.1 Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten

In der Kita steht die Gesundheit der Kinder an erster Stelle. Daher wird grossen Wert auf die Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten gelegt. Jedes Kind mit speziellen Ernährungsbedürfnissen wird individuell betrachtet und entsprechende Massnahmen werden ergriffen, um sicherzustellen, dass keine allergieauslösenden Lebensmittel serviert werden. Die Küchenmitarbeitende und die Betreuungspersonen sind darin geschult, allergieauslösende Substanzen zu erkennen und zu vermeiden. Eltern werden aktiv in den Prozess eingebunden, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse ihres Kindes bestmöglich berücksichtigt werden.

6.2 Optionen für vegetarische und vegane Ernährung

Für Kinder, die sich vegetarisch ernähren, bietet die Kita entsprechende Alternativen an. Diese Mahlzeiten werden sorgfältig geplant, um sicherzustellen, dass sie alle notwendigen Nährstoffe enthalten, die für das Wachstum und die Entwicklung wichtig sind. Pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu und Quinoa werden in die Menüs integriert, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

Dem Wunsch nach veganer Ernährung entsprechen wir in unseren Einrichtungen nicht. Zu viele Aspekte müssen berücksichtigt werden, um eine gesunde kindgerechte Ernährung anzubieten.

6.3 Babyernährung

- Wir unterstützen stillende Mütter und bieten alternativ Flaschenernährung mit Muttermilch oder altersgerechter Säuglingsnahrung an. Der hygienische Umgang mit Muttermilch ist dabei gewährleistet.
- Die Breikosteinführung erfolgt in Abstimmung mit den Eltern und basiert auf frischen, ungesalzenen und weitestgehend zuckerfreien Lebensmitteln, die dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen.
- Bei besonderen Ernährungsbedürfnissen (z. B. Allergien oder kulturelle Vorgaben) werden individuelle Pläne erstellt, die die Wünsche der Eltern berücksichtigen.
- Babys werden nach ihrem individuellen Rhythmus gefüttert, was häufigere kleine Mahlzeiten einschliesst.
- Wir verwenden frische und ausgewogene Zutaten, sowohl für Breie als auch für Fingerfood; je nach Reife des Kindes.
- Der regelmässige Austausch mit den Eltern ist essenziell, um die Ernährung in der Kita mit den Gewohnheiten zu Hause abzustimmen.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

0–6 Monate

- Hauptnahrungsquelle: Muttermilch oder Säuglingsmilch
- keine Beikost in diesem Alter

6–8 Monate

- Einführung von Beikost: Gemüsebrei (z. B. Karotten, Pastinaken), Obstpüree (z. B. Äpfel, Birnen) und Getreidebrei (ohne Zucker und Salz)

8–10 Monate

- Einführen von magerem Fleisch- und Fischbrei
- weiches Gemüse und Obststücke als Fingerfood
- Einführung von glutenhaltigem Getreide

10–12 Monate

- Angebot von kleinen Portionen fein zerdrückter, normaler Familienkost ohne stark gewürzte Zutaten
- weich gekochte Nudeln, weiche Früchte und Brot als kleingeschnittenes Fingerfood
- keine ganzen Nüsse und kein Honig, um Erstickungsgefahr und Risiko von Säuglingsbotulismus zu vermeiden

ab 12 Monaten

- Integration weitgehend normaler Mahlzeiten in die Ernährung der Kinder
- ganze Nüsse bleiben weiterhin vermieden
- Reduzierung von Zucker und Salz
- Honig kann in kleinen Mengen eingeführt werden

Vermeidung von Risikolebensmitteln

- Honig wird bis zum 12. Lebensmonat vermieden, um das Risiko von Säuglingsbotulismus zu verhindern.
- Ganze Nüsse sind aufgrund der Erstickungsgefahr zu vermeiden. Fein gemahlene Nüsse können nach dem 1. Lebensjahr eingeführt werden.
- Vor dem 1. Lebensjahr keine Kuhmilch als Hauptnahrungsmittel; kleine Mengen in Speisen sind ab etwa 10 Monaten möglich.
- Gesalzene Speisen werden vermieden, um die Nieren der Kinder zu schonen.
- Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel werden weitestgehend vermieden, um Karies und Gewichtszunahme vorzubeugen.
- Rohes Ei kann Salmonellen enthalten. Eier sollten nur nach vollständigem Garen verzehrt werden.
- Rohes Fleisch und roher Fisch werden vermieden, um das Risiko von Bakterien und Parasiten zu minimieren.

- Nur pasteurisierte Produkte werden angeboten, um Listerien Infektionen zu vermeiden.
- Keine harten Lebensmittel, Vermeidung von Popcorn, harten Bonbons und grossen Stücken von Karotten oder Äpfeln, um die Erstickungsgefahr zu reduzieren.

Die Kita legt grossen Wert auf die individuelle Betreuung und Ernährung der Babys und steht den Eltern für Fragen und Anliegen jederzeit zur Verfügung.

6.4 Umgang mit religiösen und kulturellen Ernährungsregeln

- Die Kita respektiert die religiösen und kulturellen Ernährungsregeln der Kinder und ihrer Familien. Auf Wunsch der Eltern werden spezielle Speisevorschriften, wie der Verzicht auf bestimmte Fleischsorten berücksichtigt. Eine vegetarische Alternative, oder eine andere Fleisch-sorten wird diesen Kindern angeboten.
- Es wird darauf geachtet, dass alle Kinder eine Mahlzeit erhalten, die ihren Glaubens- und Kulturvorstellungen entspricht. Diese Rücksichtnahme fördert nicht nur das Wohlbefinden der Kinder, sondern auch das Verständnis und die Akzeptanz gegenüber unterschiedlichen Kulturen im Kita-Alltag.
- Vor dem Hintergrund unserer Verantwortung und in Absprache mit den Eltern werden die Kinder wiederholt freundlich und behutsam an die familiären Ernährungsrichtlinien erinnert. Sollte ein Kind jedoch bewusst entscheiden, eine Speise zu probieren, die nicht den gewohnten Regeln seiner kulturellen oder religiösen Ernährung entspricht, wird diese Wahl respektiert. Es liegt uns fern, Kinder in solchen Momenten zu korrigieren oder sie in ihrer Entscheidung einzuschränken, bzw. das Essen wegzunehmen. Diese Vorgehensweise stützt sich auf die UN-Kinderrechtskonvention, die das Recht des Kindes auf Selbstbestimmung betont. Selbstverständlich stehen wir jederzeit für den Dialog mit den Eltern bereit, um Transparenz und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

6.5 Berücksichtigung von Fastenwünschen

Im Rahmen des Kinderschutzauftrags der Kita wird individuell auf die Fastenwünsche der Eltern eingegangen, wobei stets das Wohl des Kindes im Vordergrund steht:

- Kinder, die an den Mahlzeiten nicht teilnehmen möchten, haben die Möglichkeit, sich in einem separaten Raum zu entspannen oder zu spielen.
- Wenn das Kind während der Betreuungszeit Hunger verspürt, wird ihm selbstverständlich Essen angeboten, sofern es das wünscht.
- Bei Anzeichen von Schwäche oder Dehydrierung wird das Kind freundlich zum Essen und Trinken ermutigt, um seine Gesundheit sicherzustellen.

Ziel ist es, die Bedürfnisse des Kindes respektvoll zu berücksichtigen und eine angenehme Betreuungsumgebung zu schaffen.

7 Kochen und Essenszubereitung

7.1 Frische und nährstoffschonende Zubereitung

- Die Kita verwendet bevorzugt frische, saisonale und regionale Lebensmittel, um höchste Qualität und Geschmack der Mahlzeiten sicherzustellen.
- Zur Erhaltung der Nährstoffe werden schonende Kochmethoden wie Dampfen und Dünsten eingesetzt. Übermässiges Kochen und hohe Temperaturen werden vermieden, um den Nährstoffgehalt der Speisen zu bewahren.
- Der Einsatz von verarbeiteten Lebensmitteln und Fertigprodukten wird reduziert. Der Fokus liegt auf der Zubereitung frischer, gesunder Gerichte mit möglichst wenig Zucker, Salz und ungesunden Fetten.

7.2 Umgang mit Resten und Lebensmittelverschwendung

- Die Mahlzeiten werden sorgfältig geplant, Vorräte minimiert und die Portionen an die Bedürfnisse der Kinder angepasst, um Reste zu minimieren.
- Reste werden kreativ in neuen Gerichten wie Aufläufen oder Eintöpfen verwendet. übriggebliebene Lebensmittel werden sicher gelagert und zeitnah verarbeitet.
- Lebensmittel werden in luftdichten Behältern aufbewahrt und korrekt gelagert, um die Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten und Verderb zu verhindern.
- Kinder und Mitarbeitende werden für die Bedeutung der Reduzierung von Lebensmittelverschwendung sensibilisiert und erhalten praktische Tipps zum Umgang mit Resten.

7.3 Hygienevorschriften und -kontrollen

- Alle Küchenflächen, Geräte und Utensilien werden regelmässig gereinigt und desinfiziert, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.
- Regelmässiges Händewaschen wird gefördert, und Schulungen zur richtigen Handhabung von Lebensmitteln werden angeboten.
- Lebensmittel werden bei den richtigen Temperaturen gelagert, um das Wachstum von Bakterien und Krankheitserregern zu verhindern.
- Regelmässige Hygienekontrollen werden durchgeführt und dokumentiert, um die Einhaltung aller Vorschriften sicherzustellen.

7.4 Vertretungsregelung und Fortbildungen der Köchinnen/Köche

- Für den Fall, dass Küchenpersonal ausfällt, gibt es im Verein eine Checkliste, die klare Abläufe und Vertretungsregelungen vorgibt. Diese gewährleistet, dass die Verpflegung der Kinder auch bei personellen Engpässen reibungslos fortgeführt werden kann.
- Um die Qualität unserer Verpflegung sicherzustellen, treffen sich alle Köchinnen/Köche unserer Betriebe ein- bis zweimal jährlich zum Austausch. Diese Treffen gelten als Arbeitszeit und bieten die Möglichkeit, Rezepte, Tipps und organisatorische Themen zu besprechen.
- Einmal pro Jahr findet ausserdem eine (Inhouse-) Schulung für alle Köchinnen/Köche statt, um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.
- Zusätzlich finden monatliche Besprechungen zwischen der Leitung jeder Einrichtung und ihrer/ihrer Köchin/Koch statt, um Anliegen beider Seiten zu klären und die Zusammenarbeit zu stärken.

7.5 Einbindung der Kinder in die Zubereitung in Projekten oder geplanten Tagesaktionen

- Kinder können altersgerecht in die Zubereitung von Mahlzeiten eingebunden werden, beispielsweise beim Waschen von Gemüse oder beim Rühren von Zutaten. Dies fördert ihr Interesse an gesunder Ernährung.
- Kochaktivitäten können als Lerngelegenheit genutzt, um den Kindern Wissen über Nährstoffe, gesunde Lebensmittel und Kochtechniken zu vermitteln.
- Die Teilnahme an der Zubereitung wird spielerisch und kreativ gestaltet, um den Kindern Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu vermitteln.
- Es wird darauf geachtet, dass die Kinder sicher in der Küche arbeiten können, um Verletzungen zu vermeiden.

8 Partizipation der Kinder

8.1 Einbeziehung der Kinder in die Menüplanung und Essenszubereitung

- Aus organisatorischen Gründen ist es leider selten möglich, dass die Kinder zum Einkaufen mitgehen können. Kleine Besorgungen im Dorf sollen jedoch, wenn möglich, mit den Kindern gemeinsam gemacht werden.
- Die Kinder sollen auch altersentsprechend in der Küche und am Tisch mithelfen dürfen. Sie lernen so im Alltag selbstverständlich einen Tisch zu decken, abzuräumen oder ein anderes Ämtli rund um die Mahlzeit zu übernehmen.
- Sie gestalten die Tisch- und Esskultur zusammen mit den Erwachsenen, indem sie an der Sitzordnung, der Raumgestaltung, dem Festlegen, Durchführen und Verändern von Regeln und Abläufen und der Ausgestaltung der Ämtli beteiligt sind.
- Die Kinder werden aktiv in die Planung der Mahlzeiten einbezogen. Sie haben die Möglichkeit, Vorschläge zu ihren Lieblingsgerichten einzureichen und darüber abzustimmen, welche Speisen im Speiseplan Berücksichtigung finden.
- Die Kinder lernen über die Herkunft der Lebensmittel und erhalten Informationen über gesunde Ernährung, wodurch sie ein besseres Verständnis für die verschiedenen Bestandteile ihrer Mahlzeiten entwickeln.

8.2 Förderung der Selbstständigkeit beim Essen

- Die Kita unterstützt die Kinder darin, ihre Essfähigkeiten zu entwickeln. Dies beinhaltet das Erlernen des Umgangs mit Besteck, das selbstständige Portionieren und das Einüben von Tischmanieren.
- Abhängig vom Alter und den Fähigkeiten der Kinder wird ihnen die Möglichkeit gegeben, sich selbst am Buffet zu bedienen oder sich Portionen selbst auf den Teller zu nehmen, um ihre Unabhängigkeit zu fördern.
- Kinder werden ermutigt, ihre Vorlieben und Abneigungen zu äussern und an der Speisenauswahl teilzuhaben. Sie müssen deshalb nicht alles essen oder probieren. Dabei werden ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt, während eine gesunde und ausgewogene Ernährung gewährleistet bleibt.
- Mitarbeitende der Kita ermutigen die Kinder neue Lebensmittel auszuprobieren und selbstständig zu essen, während sie gleichzeitig Unterstützung und Anleitung bieten, wenn dies erforderlich ist.

8.3 Gestaltung der Esskultur und Tischgemeinschaften

- Die Kita legt grossen Wert auf eine positive Esskultur. Die Mahlzeiten werden in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre eingenommen, wobei Respekt und Rücksichtnahme am Tisch gefördert werden.
- Die Kinder essen gemeinsam an Tischgemeinschaften, um soziale Fähigkeiten wie Kommunikation, Teilen und Rücksichtnahme zu stärken. Dies schafft eine angenehme und inklusive Umgebung, in der alle Kinder sich wohlfühlen können.
- Für ältere Kinder besteht zudem die Möglichkeit, am gleitenden Essen teilzunehmen, bei dem sie selbst entscheiden, wann und mit wem sie essen möchten. Diese Form der Partizipation fördert ebenfalls wichtige Fähigkeiten wie Selbstbestimmung, Entscheidungsfindung und Eigenverantwortung. Und orientiert sich stärker an den individuellen Bedürfnissen.

9 Ernährungsbildung

9.1 Integration von Ernährungswissen in den Kita-Alltag

- Ernährungswissen wird regelmässig in den Kita-Alltag integriert. Dies geschieht beispielsweise durch gezielte Themenwochen, Projekte und kleine Einheiten im Alltag, in denen den Kindern spielerisch Informationen über gesunde Ernährung vermittelt werden.
- In den Räumlichkeiten der Kita werden Lernstationen eingerichtet, die sich mit verschiedenen Aspekten der Ernährung beschäftigen. Dazu gehören u.a. Schautafeln zu Nährstoffen, Lebensmittelpyramiden und interaktive Spiele, die den Kindern Wissen über gesunde Ernährung näherbringen.
- Die Kinder erfahren durch praktische Aktivitäten wie das Anpflanzen von Kräutern oder Gemüse im Garten oder auf dem Fensterbrett, wie Lebensmittel wachsen und wie sie in der Ernährung genutzt werden können.

9.2 Pädagogische Ansätze zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten

- Mitarbeitende leben gesunde Ernährungsgewohnheiten vor und setzen dadurch ein positives Beispiel für die Kinder. Dies umfasst die Auswahl gesunder Lebensmittel, das gemeinsame Essen und das Gespräch über gesunde Ernährung.
- Durch Spiele, Lieder und Geschichten werden die Kinder auf unterhaltsame Weise an das Thema gesunde Ernährung herangeführt. Diese Methoden helfen den Kindern, sich auf spielerische Art Wissen anzueignen und zu verinnerlichen.
- Die Kinder werden dazu ermutigt, über ihre eigenen Essgewohnheiten nachzudenken und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu reflektieren. Dies wird durch regelmässige Gespräche und Reflexionsrunden unterstützt, in denen die Kinder ihre Erfahrungen und Meinungen teilen können.

9.3 Ernährung ist keine Nebensache-pädagogische Grundhaltung

- Das frisch zubereitete Essen soll ein sinnliches Erlebnis sein, das den Kindern Freude bereitet. Dabei steht der Genuss im Vordergrund, nicht nur die Nährwerte.

- In der Kita wird die Partizipation am Esstisch großgeschrieben. Jedes Kind entscheidet selbst, was und wie viel es essen möchte, ohne gezwungen zu werden, den Teller leer zu essen. Ablehnung eines Lebensmittels wird von den pädagogischen Kräften ohne Kommentar akzeptiert. Die Kinder werden regelmäßig und einladend dazu angeregt, neue Lebensmittel auszuprobieren, um eine vielfältige Ernährung zu entdecken.
- Mahlzeiten sind pädagogisch wertvolle Momente. Die Fachkräfte unterstützen die Kinder, fördern ihre Selbstständigkeit und ermuntern zum Probieren neuer Speisen, ohne Druck auszuüben.
- Rituale schaffen eine ruhige, angenehme Atmosphäre. Kleine Tischgemeinschaften, passende Möbel und Dekorationen tragen zur einladenden Stimmung bei.
- Essen wird nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt, und die Kinder werden beim Essen nicht unter Druck gesetzt oder überwacht.

9.4 Angebote zur Ernährungsbildung für Kinder und Eltern

- Die Kita kann freiwillige Workshops anbieten, in denen Kinder spielerisch mehr über gesunde Ernährung lernen können.
- Es können für interessierte Eltern optionale Informationsveranstaltungen organisiert werden, die sich mit gesunder Ernährung, ausgewogenen Mahlzeiten und der Integration gesunder Essgewohnheiten im Familienalltag befassen.
- Die Kita kann Informationsmaterialien wie Broschüren, Rezeptheft und Ernährungstipps bereitstellen, um Eltern und Kinder über gesunde Ernährungsweisen zu informieren und auf dem Laufenden zu halten.

10. Ökologische Verantwortung

10.1 Nachhaltige Einkaufspolitik

Die Einrichtungen bemühen sich, regionale und saisonale Lebensmittel zu beziehen, um die lokale Wirtschaft zu unterstützen und den ökologischen Fußabdruck zu verringern. Biologisch angebaute Produkte werden bevorzugt, wenn möglich. Aus finanziellen und logistischen Gründen erfolgt ein Großteil der Lebensmittelbeschaffung über einen Großlieferanten aus der Schweiz, der ebenfalls regionale und saisonale Produkte anbietet.

10.2 Abfallvermeidung und Recycling

- Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, plant die Kita die Mahlzeiten sorgfältig und portioniert die Speisen entsprechend den Bedürfnissen der Kinder.
- Reste werden entweder kreativ weiterverarbeitet oder sicher entsorgt. Sollten die Portionen für eine sinnvolle Wiederverwendung zu klein sein oder sollte keine den Anforderungen entsprechende Wiederverwendung möglich sein, darf das Personal diese Lebensmittel ebenfalls mitnehmen.
- Abfall wird konsequent getrennt, um Recycling zu erleichtern. Papier, Glas, Kunststoff und organische Abfälle werden nach den geltenden Richtlinien getrennt und in dafür vorgesehenen Behältern gesammelt.

10.3 Umweltfreundliche Verpackung und Entsorgung

- Die Kita setzt auf Produkte mit minimaler oder wiederverwendbarer Verpackung. Einwegverpackungen werden vermieden, um Abfall zu reduzieren und Ressourcen zu schonen.
- Wo Verpackungen notwendig sind, werden umweltfreundliche Materialien wie recyceltes Papier oder biologisch abbaubare Folien bevorzugt.
- Die Entsorgung von Abfällen erfolgt gemäss den Umweltvorschriften. Dabei wird darauf geachtet, dass Abfälle ordnungsgemäss entsorgt werden.

11. Dokumentation und Evaluation des Ernährungskonzepts

11.1 Feedback und Anpassung des Ernährungskonzepts

- Regelmässiges Feedback von Kindern, Eltern und Mitarbeitenden wird eingeholt, um die Akzeptanz und Zufriedenheit mit den Mahlzeiten zu überprüfen. Dies erfolgt durch Umfragen, Gespräche und Beobachtungen.
- Basierend auf dem Feedback werden notwendige Anpassungen am Ernährungskonzept vorgenommen. Änderungen werden dokumentiert und in die zukünftige Planung integriert, um die Qualität und Akzeptanz der Mahlzeiten kontinuierlich zu verbessern.

11.2 Fortlaufende Evaluation und Optimierung

- Das Ernährungskonzept wird regelmässig evaluiert, um sicherzustellen, dass es den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und den Bedürfnissen der Kinder entspricht. Dies umfasst die Überprüfung der Nährstoffzusammensetzung und die Wirksamkeit der pädagogischen Ansätze.
- Auf Basis der Evaluationsergebnisse werden gezielte Optimierungsmassnahmen entwickelt und umgesetzt. Ziel ist es, die Qualität der Ernährung kontinuierlich zu verbessern und sicherzustellen, dass das Konzept den höchsten Standards entspricht.

Vaduz, Oktober 2024