Verein Kindertagesstätten Liechtenstein
Austrasse 13, 9490 Vaduz · T +423 340 20 20 · info@kita.li

Ernährungskonzept des Vereins Kindertagesstätten Liechtenstein

August 2016

Verein Kindertagesstätten Liechtenstein
Austrasse 13, 9490 Vaduz · T +423 340 20 20 · info@kita.li

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einkaufen

2. Menuplanung
   2.1 Getränke
   2.2 Frühstück, Znüni und Zvieri
   2.3 Mittagessen
   2.4 Babyernährung

3. Kochen

4. Ökologie

5. Partizipation der Kinder

6. Ernährung ist keine Nebensache – pädagogische Grundhaltung

7. Vertretung der Köchin

8. Austausch rund um die Küche

9. Überprüfung des Ernährungskonzeptes

Vorwort

Gemeinsame Mahlzeiten sind in unseren Kitas und Tagesstrukturen ein wichtiger Bestandteil des Alltags und des Zusammenlebens. Eltern, Kinder und Mitarbeitende haben verschiedene – und zum Teil sich widersprechende - Erwartungen an eine Mahlzeit. Gesund soll das Essen sein, ausgewogen, saisonal, nährstoffschonend zubereitet, nicht zu teuer, und gut schmecken soll es natürlich auch. Ebenso besteht der Wunsch nach Abwechslung und doch soll es möglichst immer das Lieblingsessen sein. Ausserdem sollte die Tischatmosphäre gut sein, nicht zu laut und nicht zu langweilig. Auch der richtige Gebrauch von Besteck und ein Mindestmass an Tischmanieren sind gefordert.
Alle diese Erwartungen unter einen Hut zu bringen, das ist die tägliche Herausforderung an unsere Kinder und an unsere Mitarbeitenden.
Es ist uns als Verein ein grosses Anliegen, dass unser Verpflegungsangebot sowohl gesund und kindgerecht ist, als auch ökologische, sozial-ethische und pädagogische Aspekte berücksichtigt.

Ein Ernährungskonzept, das für alle unsere Betriebe gilt und von allen Mitarbeitenden getragen wird, soll die Rahmenbedingungen schaffen und Standards festlegen, damit die Erwartungen und Anforderungen rund ums Essen so gut wie möglich erfüllt werden können. Trotzdem soll die Individualität jeder Kita /TS und jeder Köchin erhalten bleiben. Ein Einheitsbrei ist nicht das Ziel, im Gegenteil!

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 Leiterinnen unserer Betriebe und unseren Köchinnen.
Ihnen allen möchte ich an dieser Stelle herzlich Danke sagen für die gute und konstruktive Zusammenarbeit.

Bettina Eberle-Frommelt
Stabsstelle Qualität Juni 2016

1. Einkaufen

Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen der Lebensmittel. Höchste Qualität der Lebensmittel ist absolute Voraussetzung für eine gesunde Ernährung.

- Um Vitamine und Nährstoffe möglichst vollständig zu erhalten kaufen wir frisch ein, und halten nur so wenig Vorräte wie nötig.
- Wir kaufen grundsätzlich in der Nähe ein und bevorzugen kurze Transportwege.
- Wir kaufen nur saisonale und regionale Produkte, wenn immer möglich in Bioqualität. Wir kaufen mit Augenmass ein und beachten die Verhältnismässigkeit (Lieber eine konventionell produzierte Birne aus der Schweiz als eine Bio-Birne aus Südafrika).
- Wir kaufen auch bei Grossverteilern, aber keine Produkte der Billiglinien.
- Wenn möglich kaufen wir Obst und Gemüse bei den Bauern der Region.
- Aktionen und Billiglinien berücksichtigen wir vor allem im Non-Food-Bereich.
- Wir kaufen keine Fertiggerichte, keine vor- oder halbgefertigten Produkte und keine fertigen Dosengerichte.
- Lebensmittel, die synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker enthalten, werden möglichst vermieden.
- Tiefgekühlte Fertigprodukte werden nur in Ausnahmefällen (z.B. bei Personalengpässen) eingesetzt.
- Tiefgekühltes Gemüse kann eingesetzt werden, wenn das Gewünschte nicht frisch erhältlich ist.

2. Menuplanung

Wir sorgen für eine ausgewogene Ernährung, indem wir unsere Mittagsmenus sowie Znüni und Zvieri aufeinander abstimmen.
Die Menus werden nach der Ernährungspyramide zusammengestellt. Dadurch erhalten die Kinder alle Lebensmittelgruppen, die zu einer gesunden Ernährung gehören und werden mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt.
Die Menupläne werden für die Kinder und Eltern gut sichtbar ausgehängt.

2.1 Getränke

Getränke werden den Kindern den ganzen Tag über zur Verfügung gestellt. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt, deshalb gibt es in der Regel Wasser oder ungesüsste Tees. In Ausnahmefällen werden auch verdünnte Fruchtsäfte angeboten und bei Festen dürfen es auch einmal Süssgetränke oder Sirup sein.

2.2 Frühstück, Znüni und Zvieri

In der Regel ist der Znüni eine kleine Zwischenverpflegung (= Fruchtportion), die das Frühstück ergänzt. Fällt das Frühstück klein aus, darf der Znüni gehaltvoller sein, vor allem dann, wenn die Kinder zu Hause nicht gefrühstückt haben. Idealerweise bilden Frühstück und Znüni gemeinsam eine ausgewogene Mahlzeit, die aus Milchprodukten, stärkehaltigen Komponenten (Brot, Cracker, Getreideflocken, Cornflakes etc.), sowie frischen Früchten und/oder Gemüse besteht.

Als Streichfett wird ausschliesslich Butter verwendet.
Auch zum Zvieri gehört immer eine frische Frucht oder Gemüserohkost, die je nach Menuplan mit Milch- und Getreideprodukten ergänzt werden kann.

2.3 Mittagessen

Ein ausgewogenes Mittagessen besteht aus:

- einer Eiweissquelle (Fleisch, Fisch, Käse, Ei, Milchprodukte, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte,…)
- einer Stärkebeilage (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Mais, Griess, Ebly oder diverse Getreide…)
- Gemüse (roh oder gekocht) und Salat (Blatt- oder Gemüsesalat)

Zusätzlich legen wir Wert auf die folgenden Punkte:

- Höchstens dreimal pro Woche gibt es Fleisch.
- Mindestens alle zwei Wochen gibt es Fisch.
- Ein regelmässiger Einsatz von Vollkornprodukten wird angestrebt.
- Milchprodukte werden vor allem in ungezuckerter Form angeboten. Bei Bedarf kann mit Honig, Ahornsirup oder ähnlichem gesüsst werden.
- Süssigkeiten oder Dessert gibt es maximal 1-2 Mal pro Woche.
- Feste und Geburtstage werden gebührend gefeiert, da wird nicht am Genuss gespart!

2.4 Babyernährung

Unsere Babys bekommen eine altersentsprechende Ernährung nach den Vorgaben der Eltern. Sobald sie Breikost essen dürfen, bekommen sie frisch zubereitete Babybreie. Die Babybreie können auf Vorrat gemacht und portionenweise tiefgefroren oder sterilisiert werden. Einmal aufgetaute Breie dürfen nicht wieder verwendet werden.
Nach der Breikost werden die Kinder in Absprache mit den Eltern an das Essen vom Tisch herangeführt.

3. Kochen

- Bei uns wird täglich frisch gekocht! Wir achten dabei auf eine nährstoffschonende Zubereitung der Nahrungsmittel.
- Warmhaltezeiten werden so kurz wie möglich gehalten.
- Für die kalte Küche verwenden wir hochwertiges, kaltgepresstes Oliven- oder Rapsöl. Aus Geschmacksgründen können diese auch durch andere Öle (Kürbiskern-, Distel-. oder Nussöl etc.) ergänzt werden.
- Für die warme Küche verwenden wir hochwertiges, Oliven- oder Rapsöl, Butter, Bratbutter oder higholeic-Sonnenblumenöl. Frittiert wird nur selten, z.B. für ein Geburtstagsessen.
- Wir achten auf einen sparsamen Umgang mit Fett und Salz.
- Es wird darauf geachtet, dass möglichst wenig Reste anfallen. Wenn Reste anfallen, dann werden sie angemessen aufbewahrt und höchstens einmal wiederverwertet.

- Wir achten darauf, dass wir so wenig Lebensmittel wie möglich entsorgen müssen.
- Selbstverständlich werden alle Hygienevorschriften eingehalten und deren Einhaltung regelmässig kontrolliert.
- Die Speisen werden optisch ansprechend angerichtet, das Auge isst mit!
- Wenn es uns die Zeit erlaubt, machen wir so viel wie möglich selber, am besten gemeinsam mit den Kindern (z.B. Brot, Kuchen backen, Konfitüren, Sirup….).
- Selbstverständlich nehmen wir Rücksicht auf Allergien, Unverträglichkeiten und religiöse Vorschriften. Wenn nötig wird für die betroffenen Kinder und Mitarbeitenden speziell gekocht.

4. Ökologie

Wir kaufen vor Ort ein und bevorzugen kurze Wege.
Verpackungen werden soweit es geht vermieden. Was an Verpackungsmaterial anfällt wird getrennt und fachgerecht entsorgt.

5. Partizipation der Kinder

Es ist uns ein Anliegen, dass die Kinder so viel wie möglich an allem, was zu ihrer Ernährung dazu gehört, teilhaben können. Sie sollen erfahren und erleben dürfen, wo ihr Essen her und wie es auf den Tisch kommt.
Aus organisatorischen Gründen ist es leider nicht immer möglich, dass die Kinder zum Einkaufen mitgehen können. Kleine Besorgungen im Dorf sollen jedoch wenn möglich mit den Kindern gemeinsam gemacht werden.
Selbstverständlich dürfen die Kinder Menuwünsche anbringen. Diese werden so weit wie möglich berücksichtigt.
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.

6. Ernährung ist keine Nebensache – pädagogische Grundhaltung

- Ein frisch gekochtes, fein schmeckendes Essen zu geniessen soll keine Nebensache sein. Im Idealfall spricht so eine Mahlzeit alle Sinne an: wie das Essen aussieht, riecht, schmeckt und sich anfühlt ist für Kinder entscheidender als die Frage, ob es gesund ist. Genuss braucht seine Zeit und will gelernt sein.
- Eine gemeinsame Mahlzeit ist auch geprägt von Momenten der Begegnung und einer Vielfalt von Gefühlen. Deshalb sind Mahlzeiten selbstverständlich auch pädagogisch relevante Situationen.

- Wir wollen die Selbständigkeit unserer Kinder fördern, indem sie ihrem Alter entsprechend an das Essen mit Besteck und an das selbständige Schöpfen ihrer Portion und damit auch an das Einschätzen ihres Hungergefühls herangeführt werden.
- Unsere Mitarbeitenden sind Vorbilder am Tisch. Sie sind sich ihrer Rolle bewusst und leben die Tischregeln vor. Sie wenden sich auch bei Tisch mit echtem Interesse den Kindern zu, nehmen sie ernst und begegnen ihnen humorvoll. Die Kinder werden beim Essen nicht ständig beobachtet, belehrt oder reguliert, und Essen wird nicht als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. Die gemeinsame Mahlzeit ist kein geeigneter Platz für Machtkämpfe.
- Die Kinder werden immer zum Probieren einer Speise ermuntert, aber nie zum Essen gezwungen.
- Rituale sind wichtiger Bestandteil der Mahlzeitengestaltung. Sie geben Sicherheit und fördern eine ruhige Stimmung. In jeder KiTa und TS werden sie altersentsprechend und angemessen eingesetzt, um eine Mahlzeit zu beginnen und/oder zu beenden.
- Tischgemeinschaften finden sich an möglichst kleinen Tischen zusammen, wo Gespräche akustisch mühelos stattfinden können.
- Zu einer einladenden Stimmung bei Tisch tragen den Kindern angemessenes Mobiliar, ansprechende Dekorationen, angenehmes Licht und lärmdämmende Massnahmen bei.
- Zähneputzen nach dem Essen gehört selbstverständlich dazu.

7. Vertretung der Köchin

In jedem Betrieb ist geregelt, wer kocht, wenn die Köchin einmal krank ist oder Ferien hat. Die Vertretung wird von der Köchin praktisch in die Arbeit eingeführt.

8. Austausch rund um die Küche

Alle Köchinnen unserer Betriebe treffen sich regelmässig zum Austausch. Drei bis vier Sitzungen finden pro Jahr statt und gelten als Arbeitszeit. Hier haben die Köchinnen Gelegenheit, sowohl Rezepte, Tipps und Tricks auszutauschen, als auch organisatorische und strukturelle Fragen gemeinsam zu besprechen.
Die Leiterin jeder KiTa und TS und ihre Köchin tauschen sich regelmässig aus. Empfohlen wird eine gemeinsame Besprechung pro Monat. Dabei können Anliegen, die das Team an die Köchin und die Köchin an das Team hat, gemeinsam besprochen werden. Damit wird auch deutlich gemacht und wertgeschätzt, dass die Köchin ein wichtiger Teil eines jeden Teams ist.

9. Überprüfung des Ernährungskonzeptes

Die Einhaltung der Ernährungsstandards wird von den Leiterinnen der Kitas und TS zusammen mit der Köchin fortlaufend überprüft. Im Rahmen des jährlichen Mitarbeitergespräches können Anliegen der Köchinnen und Leiterinnen ebenfalls besprochen und anschliessend Massnahmen in die Wege geleitet werden.
Das Ernährungskonzept ist Bestandteil des pädagogischen Konzeptes und wird auch von der pädagogischen Leiterin des Vereines überprüft und gegebenenfalls verändert und weiterentwickelt.

Juni 2016 / be