



Ernährungskonzept

Stand: 01.08.2019

Version: 1.1

Inhaltsverzeichnis

1. Leitsatz	3
2. Essenszeiten der Villa Wunderchischte	3
3. Die Mahlzeiten.....	3
3.1 Regionales Fleisch vom Metzger	3
3.2 Das Frühstück	3
3.3 Zwischenmahlzeiten (Znüni / Zvieri)	4
3.4 Das Mittagessen	4
4. Kriterien für die Menüplangestaltung	4
5. Vorbereitung.....	5
6. Pädagogische Gedanken zum Essen	6
7. Verhalten der Betreuerin.....	7
8. Babynahrung	7
8.1 Schoppennahrung	7
8.2 Brei	8
9. Allergien und Unverträglichkeiten	8
10. Umgang mit Religionen / Ernährungseinstellungen	8
11. Zertifizierung Essen	8
12. Version & Mutationen.....	8

Im Konzept wird die weibliche Personenbezeichnung verwendet, diese gilt auch für das männliche Geschlecht.

1. Leitsatz

Für uns ist Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme. Das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt und das Essen soll in erster Linie Freude machen. Wir verzichten auf jeglichen Zwang und respektieren die Meinung der Kinder. Wir bieten dem Kind freie Wahl, was und wie viel es essen möchte. Durch Alternativen wie Früchte und Brot bieten wir ein grosses Angebot an Speisen neben dem Tagesmenü an.

3

2. Essenszeiten der Villa Wunderchischte

Frühstück ca.:	07.00 Uhr – 08.00 Uhr
Früchterunde ca.:	09.10 Uhr – 09.30 Uhr
Mittagessen Kinderkrippe:	11.00 Uhr – 11.45 Uhr
Mittagessen Hort ca.:	12.10 Uhr – 12.30 Uhr
Zvieri Kinderkrippe:	14.45 Uhr – 15.15 Uhr
Zvieri Hort:	15.45 Uhr – 16.15 Uhr

3. Die Mahlzeiten

Das Frühstück, die Früchterunde sowie der Zvieri werden von unseren Betreuerinnen vorbereitet. Das Mittagessen wird von unserer Köchin frisch zubereitet. Wir achten uns auf eine gesunde, saisonale, regionale und abwechslungsreiche Ernährung.

3.1 Regionales Fleisch vom Metzger

Seit November 2017 bezieht die Villa Wunderchischte GmbH das Fleisch von der Hotz Fleisch Wurst Traiteur AG in Fällanden. 2015 wurde diese Filiale und Wursterei in Fällanden eröffnet. Da ein Grossteil des Fleisches aus dem Zürich-Oberland stammt. (das Schweizer Geflügelfleisch aus dem Thurgau und Aargau) und uns die Rationalität des Fleisches sehr wichtig ist, sind wir sehr stolz auf die direkte Zusammenarbeit mit dem Dorfmetzger!

3.2 Das Frühstück

Am Morgen kaufen wir frisches Brot für den ganzen Tag. Wir legen Wert auf dunkles Brot, wie z.B. Vollkornbrot, Roggenbrot, Bauernbrot oder Mehrkornbrot.

Das Frühstück gestalten wir abwechslungsreich. Wir bieten den Kindern täglich ein Angebot zur Auswahl. Hier bieten wir Früchte, Hüttenkäse, Rohkost, Aufschnitt, Käse, etc. Kontrolliert bieten wir den Kindern Butter, Honig und Konfitüre an. Zu trinken haben die Kinder die Wahl zwischen Wasser, ungesüßtem Tee und Milch, je nach dem gibt es auch mal einen verdünnten Fruchtsaft.

3.3 Zwischenmahlzeiten (Znüni / Zvieri)

Der Znüni ist eine kleine Zwischenverpflegung, die eine Ergänzung zum Frühstück sein soll. Beim Znüni bieten wir den Kindern verschiedene saisonale Früchte sowie Wasser an.

Beim Zvieri achten wir auf Abwechslung. Der Zvieri am Nachmittag fällt etwas reichhaltiger aus als der Znüni am Morgen, es soll aber trotzdem eine Zwischenmahlzeit bleiben.

Hier bieten wir den Kindern Pancroc, Zwieback, Darvida, Knäckebrot sowie auch mal ein Nature Joghurt mit frischen Früchten oder Rohkost mit Dip an. Es gibt verschiedene Aufstriche wie Frischkäse, Eier, Thon, Hüttenkäse etc. Zum Zvieri gibt es immer Brot und saisonale Früchte. Einmal in der Woche gibt es einen süßen Zvieri. Zu trinken bekommen die Kinder Wasser oder ungesüßten Tee.

An speziellen Tagen wie z.B. Geburtstag oder Abschied eines Kindes gibt es Sirup und etwas Mitgebrachtes von den Eltern (Kuchen, Muffins, Glace etc.) Im Hort wird der Geburtstagskuchen, wenn möglich mit den Kindern gemeinsam gebacken.

3.4 Das Mittagessen

Bei dem Mittagsmenü achten wir uns auf eine gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeit. Alle Mahlzeiten werden von der Köchin frisch zubereitet. So wird auch der Kartoffelstock oder die „Chnöpfli“ frisch zubereitet.

Es gibt immer verschiedene Varianten von Kohlenhydraten wie z.B. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous etc. Das Gemüse und die Früchte werden saisonal gewählt. Zu jedem Menü gibt es immer Gemüse und einen Salat.

4. Kriterien für die Menüplangestaltung

- Als Getränk Wasser oder ungesüßten Tee (verdünnte Fruchtsäfte werden nur ausnahmsweise angeboten (max. 2dl verdünnter Fruchtsaft pro Tag)
- Zu jeder Mittagsmahlzeit Gemüse und Salat bzw. Rohkost

- Zu jeder Hauptmahlzeit kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, mind. 1x pro Tag Vollkornprodukte
- Zu jeder Hauptmahlzeit Fleisch, Fisch, Eier, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Fleischersatz (z.B. Tofu) oder Milchprodukte (ohne Rahm und Butter).
- Max. 2x Fleisch pro Woche
- Max. 2x Fleischerzeugnisse (Wurstwaren, Speck, Rohschinken, etc.) pro Monat.
- Mind. 2x pro Tag ein Milchprodukt
- 2/3 der verwendeten Milchprodukte sind fettarm
- Max. 2x pro Monat frittierte oder fettreiche Speisen (z.B. Blätterteig, Kuchenteig, Rahmsauce, etc.)
- Es wird Olivenöl oder Rapsöl in der kalten Küche verwendet.
- Es wird HOLL Rapsöl oder HO Sonnenblumenöl in der warmen Küche verwendet.
- Nüsse, Samen oder Kerne werden mind. 2x pro Woche angeboten.
- Mind. 1x pro Tag Früchte als Zwischenmahlzeit
- Max. 1x pro Woche Süßigkeiten als Dessert oder Zvieri (exkl. Geburtstage)
- Auf den Einsatz von Fertiggerichten, Fertigsuppen oder – Saucen, Konserven und stark vorverarbeiteten Produkten wird weitestgehend verzichtet.

5. Vorbereitung

- Auf dem Tisch stehen immer Brot und Früchte zur Verfügung. So hat das Kind Alternativen zum Tagesmenü.
- Zum Trinken gibt es immer Wasser und ungesüßten Früchte- oder Kräutertee.
- Das Kind hat einen Teller und bekommt als Gedeck immer eine Gabel, Messer und einen Löffel. Je nach Alter der Kinder bekommt es einen Schnabelbecher, einen Becher oder ein Glas zum Trinken.
- Das Essen wird in mehreren Glasschüsseln serviert. So kann das Kind gut sehen, was es zu essen gibt. Auch muss das Kind nicht so lange warten bis es zu essen bekommt. Das Kind kommt so auch weniger in Stress, es könnte zu wenig Essen bekommen, wenn es mehrere Schüsseln auf dem Tisch hat.
- Jedes Krippenkind hat eine Serviette, die mit einer Wäscheklammer mit dem Bild des Kindes angeschrieben ist. So kann das Kind sehen, wo es sitzen kann und sich auch die Hände, den Mund oder Verschüttetes selber putzen. Die kleineren Kinder bekommen zusätzlich noch einen Latz.

- Die Hortkinder bekommen ebenfalls eine Serviette, sie können aber selber entscheiden, wo sie sitzen möchten.
- Vor dem Essen wird gemeinsam ein Lied gesungen. Für die Kinder ist dies ein weiteres Ritual um sich sicher zu fühlen.
- Im Hort wird beim Mittagessen das Gemeinschaftsgefühl, die Kommunikation und das Selbstbewusstsein gestärkt. So können die Hortkinder z.B. als Ämtli das Essen in der Küche selbständig holen, selber ihr Essen und trinken schöpfen sowie sich das Essen gegenseitig reichen, wenn ein anderes Kind nicht herankommt. So entsteht eine familiäre und kommunikative Runde.

6. Pädagogische Gedanken zum Essen

Das Kind soll selbst entscheiden:

- wieviel und wie oft es schöpfen will.
- was es essen will. (eventuell auch nur ein Lebensmittel)
- wie es essen will. (Mit den Händen lernt es, wie sich etwas anfühlt.)
- wie es seinen Essplatz gestalten möchte. Sein Raum wird respektiert.
- ob es essen mag. (kein Zwang!)

Beim Frühstück sowie bei der Früchterunde um 9.10 Uhr darf das Kind selber entscheiden, ob es an den Tisch bzw. in den Kreis kommen möchte oder nicht. Das Mittagessen und der Zvieri gehören zu einem Gemeinschaftserlebnis, hier kommen alle Kinder an den Tisch, müssen aber nichts essen/ trinken, wenn sie nicht möchten.

Dadurch wollen wir erreichen, dass das Kind

- das Essen lustvoll erlebt.
 - sein Körpergefühl kennen lernen kann.
 - an Sicherheit und Selbstbewusstsein gewinnt.
 - Erfahrungen sammeln kann.
 - sich verstanden fühlt und es deshalb als selbständiges Individuum wahrgenommen wird.
- Dadurch soll es sich gesund entwickeln.

7. Verhalten der Betreuerin

Die Betreuerin ist beim Essen besonders gefordert.

- Sie kennt die verfolgten Ziele (→ Punkt 5 & 6).
- Die Betreuerin hilft und kontrolliert dort, wo ein Kind sein Selbstvertrauen oder den Mut verlieren könnte, z.B. beim Schöpfen.
- Die Betreuerin **ermuntert** das Kind neues Essen auszuprobieren. Das Kind muss aber nicht versuchen. So soll das Kind neue Gerichte kennenlernen, damit sein Ernährungsplan abwechslungsreicher wird.
- Sie macht das Kind darauf aufmerksam, nicht zu viel zu schöpfen und erklärt dem Kind, dass wir die Resten fortwerfen müssen, was schade ist. Es kostet Geld und ist vergebene Arbeit der Köchin.
- Sie erlaubt dem Kind, sich falsch einzuschätzen. Es soll aus diesen Erfahrungen lernen. Alle dürfen „Fehler“ machen.
- Die Betreuerin hat Interesse an den Kindern, sie spricht **mit** ihnen, nicht über sie. Das Kind wird aktiv ins Gespräch mit eingebunden.
- Sie schafft eine Atmosphäre am Tisch, die zu einem gemütlichen Beisammensein einlädt. Essen ist etwas Entspanntes, Schönes, es soll nicht nur ein Grundbedürfnis sein. Die Kinder sollen Lust zum Essen bekommen, Lust für den Austausch, Lust zum Beieinandersein.

8. Babynahrung

In den ersten Monaten ist Muttermilch das Beste fürs Baby. Wer nicht stillen kann oder möchte, wählt künstlich hergestellte Säuglingsanfangsnahrung. Doch spätestens ab dem sechsten Lebensmonat brauchen Babys auch Breikost, um sich optimal zu entwickeln.

Dafür eignen sich gedämpftes oder gedünstetes Gemüse und Obst. Noch kann das Kind aber keine Stücke schlucken. Es muss erst lernen, den Saug-Schluck-Reflex durch die Kau-Schluck-Bewegung zu ersetzen. Deshalb müssen Gemüse und Obst noch püriert oder im Mixer zerkleinert werden. Die Breis werden pro 100 Gramm mit einem Teelöffel Rapsöl angereichert.

8.1 Schoppennahrung

Bekommt das Baby noch Muttermilch, wird diese am Betreuungstag des Kindes mitgebracht. Bekommt das Baby Säuglingsanfangsnahrung hat die Villa Wunderchische verschiedene Schoppenpulver (Aptamil, BEBA, etc.), die Eltern müssen dies nicht in die Villa Wunderchische

bringen. (Die Ausnahme bilden hier spezielle Schoppenpulver, die z.B. von der Krankenkasse übernommen werden.) Die Eltern informieren die Gruppenleiterin, wenn ihr Kind ein anderes Schoppenpulver braucht.

Wir stellen auch unterschiedliche Schoppen (AVENT, MAM, Bibi, etc.) zur Verfügung.

8.2 Brei

Die Köchin der Villa Wunderchischte kocht auf Vorrat frischen Babybrei. Dieser wird eingefroren und bei Bedarf aufgetaut. Hier bieten wir immer verschiedene Variationen (vegetarisch, mit Fleisch und mit Geflügel, sowie Früchtebrei) je nach Saison gibt es noch anderes Gemüse wie Fenchel, Kürbis etc.

8

9. Allergien und Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten treten in der heutigen Gesellschaft immer häufiger auf. Beim Eintrittsgespräch in die Villa Wunderchischte wird dies mit den Eltern besprochen.

Meist können Unverträglichkeiten durch kleinere Anpassungen im Menü angepasst werden. Ist dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich, sind die Eltern verpflichtet das Essen für das Kind selber mitzubringen.

10. Umgang mit Religionen / Ernährungseinstellungen

Auf Verzicht von Lebensmitteln aus religiösen oder privaten Gründen kann eingegangen werden.

11. Zertifizierung Essen

Seit Sommer 2016 verfügt die Villa Wunderchischte über die Zertifizierung „leichter Leben, gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich“. Diese bestätigt in Bezug auf die Ernährung, dass die Villa Wunderchischte eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung anbietet.

12. Version & Mutationen

Version	Datum	Mutationen
1.0	Januar 2019	Komplettüberarbeitung
1.1	16. Mai 2019	Kriterien für die Menüplangestaltung