

Essen in der Villa Blau Ein Leitfaden für Eltern und Mitarbeitende

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss, Lebensfreude, Entspannung, Wohlbefinden und Energie.



Die Kinder nehmen eine Hauptmahlzeit und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag in Krippe, Hort und Mittagstisch der Villa Blau ein. Die Verpflegung sowie die Haltung und der Umgang der Betreuungspersonen rund ums Essen prägen die Geschmacksentwicklung und die Essgewohnheiten ergänzend zum Elternhaus. Mit den gemeinsamen Mahlzeiten und Ritualen, einer positiven Atmosphäre und sozialen Aktivitäten rund ums Essen leisten wir einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, genussvollen Essverhalten der Kinder.

Eine ausgewogene Ernährung liegt uns am Herzen, denn sie unterstützt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Kinder benötigen für eine gesunde Entwicklung diverse Nährstoffe. Durch eine ausgewogene Ernährung, in welcher auch Vollkornprodukte regelmässig im Angebot sind, wird sichergestellt, dass die Kinder diese Nährstoffe erhalten.



Das Zmorge

Um 7:30 Uhr (Hort) bzw. 8 Uhr (Krippe) gibt es für die bereits anwesenden Kinder ein kleines Zmorge, das helfen soll, Energie für den Tag zu tanken. Es gibt Brot mit Butter, Konfitüre und Honig, dazu Milch, ungesüssten Tee oder Wasser.

Die Früchterunde am Morgen (Krippe)

Um 10:00 – 10:15 Uhr gibt es nach Bedarf eine Früchterunde mit saisonalen Früchten, um den kleinen Hunger zu stillen. Die Früchterunde kann mit Gemüsesticks ergänzt werden.

Das Mittagessen

Um 11:30 Uhr (Krippe) bzw. 12:15 Uhr (Hort und Mittagstisch) wird gemeinsam ein warmes Mittagessen eingenommen. Salat ist bei älteren Kindern eher unbeliebt, weshalb im Hort immer rohes Gemüse auf dem Tisch steht.

Da die Villa Blau über keine Küche verfügt, wird unser Essen durch das Hotel / Restaurant Ascott in Rombach, das weitere Kitas in der Region beliefert, täglich frisch zubereitet.

Werte und Ziele von Ascott:

- ✓ Beim Einkauf schätzen wir saisonale und regionale Lebensmittel von hoher Qualität.
- ✓ Wir kochen ausgewogen und gesund.
- ✓ Die Verwendung möglichst vieler Frischprodukte ist uns wichtig.
- ✓ Wir möchten den Kindern die Möglichkeit bieten, auch einmal neue Speisen zu entdecken und probieren.

- ☞ Für Kinder und Mitarbeitende, die sich vegetarisch ernähren, wird bei Fleischmenüs immer eine Alternative angeboten.
- ☞ Der aktuelle Mittagsmenüplan findet sich auf www.kindernetzwerk-buchs.ch

Das Zvieri

Um 15:30 Uhr wird gemeinsam ein Zvieri gegessen, das jede Gruppe aufgrund einer Liste mit Zvieri-Ideen individuell plant und zubereitet. Es soll eine Zwischenmahlzeit bleiben, damit die Kinder beim Abendessen zu Hause noch Appetit haben. Wir bieten ein ausgewogenes und zuckerarmes Zvieri an mit Früchten/Gemüse, Getreide- und Milchprodukten.

Feiert ein Kind Geburtstag, darf es aus dem „Geburtstags-Zvieri-Ordner“ der jeweiligen Gruppe sein Wunsch-Zvieri auswählen, welches dann auf der Gruppe an diesem speziellen Tag zubereitet wird. Die Eltern dürfen, wenn sie dies möchten, nach Absprache einen selbstgebackenen Kuchen oder ein Zvieri von zu Hause mitzubringen.

Getränke

Zum Mittagessen und Zvieri stehen Hahnenwasser und ungesüsster Tee auf dem Tisch. In der Krippe hat jedes Kind zudem eine persönliche Trinkflasche, welche den ganzen Tag zur Verfügung steht.



Säuglinge und Kleinkinder

Die Ernährung der Säuglinge und Kleinkinder (bis ca. 12 Monate) sprechen wir laufend mit den Eltern ab. Die Eltern bringen die gewünschte Nahrung (Muttermilch, Anfangsmilch, Brei) von Zuhause mit, sie wird durch die Mitarbeitenden aufbereitet und verabreicht. Wir bieten den Eltern an, den Fruchtebrei mit den in der Kita vorhandenen Früchten selbst frisch zuzubereiten. Wir achten darauf, dass die Kinder ihren gewohnten Essensrhythmus beibehalten können. Werden Kinder noch gestillt, dürfen die Mütter zu den Stillzeiten gerne vorbeikommen.

Allergien und Unverträglichkeiten

Die Eltern werden gebeten, bei der Anmeldung ihres Kindes Allergien und/oder Unverträglichkeiten zu melden. Die Mitarbeitenden werden entsprechend informiert und geschult im Umgang mit möglichen Reaktionen.



Das ist uns wichtig am Tisch

Mit den gemeinsamen Mahlzeiten leisten wir einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, genussvollen Essverhalten der Kinder. Die Kinder lernen neue Lebensmittel, Esskulturen und einen bewussten Umgang mit Essen kennen und schätzen. Sie dürfen selbst entscheiden, wovon und wie viel sie essen möchten. Das gemeinsame Essen bietet ein Übungsfeld, um soziales Verhalten zu fördern. Dazu gehören einander helfen oder Rituale und Tischregeln gemeinsam befolgen. Dies trägt dazu bei, soziale Kompetenzen von Kindern sowie deren Ess- und Tischkultur zu stärken.

Quellen: Radix.ch, Fourchette verte, „Gesunde und nachhaltige Verpflegung in Kitas“ (Kanton Zürich, Gesundheitsdirektion, Prävention und Gesundheitsförderung).

Erstellt in Zusammenarbeit mit OptiMahl.ch.

April 2022 / Kindernetzwerk Buchs, Oberdorfstrasse 7, 5033 Buchs AG