

ERNÄHRUNGSKONZEPT

WO essen wir?

Wir haben zwei grosse Tische und zwei kleine Kindertische. Je nach Grösse und Dynamik der Gruppe verteilen wir uns zum Essen an diesen Tischen. Die Kinder können entweder auf einem Triptrap, oder ab einem gewissen Alter auf der Bank oder mit einem Kinderstuhl an einem der Kindertische sitzen. So entsteht eine familiäre Tischsituation welche Gelegenheit für Austausch und Gespräche bietet.

Aber kein Genuss ist vorübergehend,
denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.

Johann Wolfgang von Goethe

WIE essen wir?

Das Essen wird täglich in der Kita-Küche von der ausgebildeten Köchin frisch zubereitet. Die dabei immer offene Küche bietet den Kindern die Möglichkeit, bereits vor dem Essen einen Blick in die Pfanne zu werfen, riechen zu gehen was es wohl gibt oder vielleicht sogar schon etwas Kleines zu «schnouse». Ebenfalls das Mithelfen in der Küche ist situativ möglich.

Mit einem Gute-Appetit-Vers beginnen wir am Tisch alle dann gemeinsam mit dem Essen.

Bei den Tischregeln halten wir es wie im übrigen Kita-Alltag: dem einzelnen Kind und der Situation angepasstes Handeln, jedoch mit klarer Haltung. Wir motivieren und unterstützen die Kinder in ihrem selbstständigen Essen.

Das gemütliche Beisammensein am Tisch ist uns wichtig. Auch deshalb warten wir beim Mittagessen und beim Zvieri aufeinander bis alle fertig sind. Die Kinder, welche bereits fertig sind, dürfen einer erwachsenen Person auf den Schoss sitzen.

Wer zwei Menschen gleich behandelt,
hat einen falsch behandelt.

Viktor Frankl

WAS essen wir?

Uns ist eine vielseitige, lustvolle ‚gluschtig‘ Küche wichtig, die den Kindern geschmackliche und kulturelle Erfahrungen bietet. Wir bereiten abwechslungsreiche, saisonale und ausgewogene Mahlzeiten zu.

Die Menüplanung basiert auf der für Kinder angepassten Lebensmittelpyramide und einer gesunden mitteleuropäischen Ernährung mit verschiedenen kulturellen Einflüssen. Kindergerechte Mahlzeiten sind massvoll gewürzt (zurückhaltend gesalzen) und es werden massvoll qualitativ hochwertige Fette eingesetzt.

Wir planen zurückhaltend bei Süßspeisen. Ausser bei Geburtstagen oder Festen bieten wir als Getränke ungesüssten Tee oder Wasser an. Es gibt täglich Rohkost, zum Znüni und Zvieri Früchte. Wir nehmen max. 2-3x pro Woche Fleisch (CH) auf den Menüplan, min. 1x pro Monat Fisch(MSC) und setzen Wurstwaren bewusst zurückhaltend ein.

Bei der Planung wird berücksichtigt, dass die Kinder zum Teil nur einmal pro Woche da sind, also auch hier bieten wir Abwechslung.

Auch die optische Präsentation des Essens ist und wichtig: Farben, Formen und Dekoration tragen viel zur Lust aufs Essen bei.

Um geniessen zu können ist die Atmosphäre, die Gemeinschaft und die Zeit ebenso wichtig wie die sorgsam zubereiteten Speisen!

Wir respektieren die verschiedenen Herkunftte und Tischkulturen und integrieren sie nach Möglichkeit in den Kita-Alltag. Bei Unverträglichkeiten und Allergien ist es uns wichtig im Gespräch nach Lösungen zu suchen.

Bei gewissen Jahreszeiten und Bräuchen begleitet uns die Kultur auch durchs Essen (Fasnachtschüechli, Marroni, Grittibänze, Geburtstagszvieri...). Ein besonderer Höhepunkt für die Kinder sind die ca. 5x jährlich durchgeführten Piratenessen, bei welchen wir unser Menü als Piraten verkleidet und auf Kissen sitzend ohne Besteck erleben und geniessen.

Genuss und Geniessen gehören zu den positiven Gefühlen, die das Wohlbefinden ausmachen.



Uns ist eine ausgewogene, kindgerechte und saisonale Ernährung wichtig. Deshalb haben wir uns durch das Label 'Fourchette verte' zertifizieren lassen.

Nicht aussergewöhnliche Festessen machen den Genuss aus, sondern das Entdecken der genussvollen Dinge im Alltag.