

Ernährungskonzept

Inhalte

→ Einleitung	3
Zielpublikum, Grundlagen, Rechte und Pflichten, Verbindlichkeit, Überprüfung	
→ Leitgedanken	4
Leitende Gedanken zu Gesundheit, Wertschätzung, Nachhaltigkeit, Ökonomie	
→ Rahmenbedingungen	5
Bildungssituation Mahlzeit, Ernährung erlebbar machen, Personalqualifikation	
→ Speiseangebot	8
Besondere Anforderungen, vollwertige Ernährung, professionelle Arbeit	
→ Lebensmittelqualität	11
Regional, Ökologie, Qualität	
→ Aktualität	11
Zusammenarbeit, Schnittstellen, Kommunikation, neuste Erkenntnisse	

→ Einleitung

Für die Kindertagesstätten Murifeld ist eine gesunde und nachhaltige Verpflegung ein wichtiges Anliegen. Mahlzeiten in der Kita prägen die Esskultur, die Wertschätzung für Lebensmittel und das Ernährungsverhalten der Kinder von klein auf. Das Ernährungskonzept der Kindertagesstätten Murifeld zeigt Interessierten unsere Haltung in Ernährungsfragen, unsere Esskultur und gibt Orientierungshilfen für die Umsetzung im Kita-Alltag. Es bildet die Grundlage für die tägliche Arbeit der Mitarbeitenden in der Küche, in der Betreuung von Kindern im Alter ab 3 Monaten bis ins Schulalter und bildet einen verbindlichen Rahmen für die Betriebe.

Das Ernährungskonzept unterstützt im Weiteren die Bildungs- und Erziehungspartnerschaft¹ zwischen den Erziehungsberechtigten und den Erziehenden. Die gemeinsame Verantwortung hat die Bildungs- und Entwicklungsförderung des Kindes zum Ziel. Im Mittelpunkt steht, gemeinsame Wege zu finden, um in allen Lernumgebungen des Kindes bestmögliche Bedingungen bereitzustellen.

Das Ernährungskonzept der Kindertagesstätten Murifeld basiert unter anderem auf dem Lebensmittelgesetz (LMG)², den Bayerischen Leitlinien Kitaverpflegung³, den Hygienekonzepten⁴, der Schweizerischen Lebensmittelpyramide, dem pädagogischen Konzept der Kindertagesstätten Murifeld⁵, den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge) und der Gesundheitsförderung Schweiz⁶ und verweist auf das Merkblatt „Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr“ der Kindertagesstätten Murifeld.

Die Kindertagesstätten Murifeld werden vom Kantonalen Laboratorium kontrolliert. Mit zusätzlichen regelmässigen Selbstkontrollen überprüfen die Betriebe die Hygiene- und Sicherheitsvorgaben und nehmen so die Umsetzung verantwortungsvoll wahr. Alle Betriebe verfügen über ein Hygiene- und Sicherheitskonzept. Die Vorgaben und Unterlagen werden regelmässig überprüft und aktualisiert.

Das Ernährungskonzept ist für alle Mitarbeitenden der Kindertagesstätten Murifeld verbindlich und wird alle 2 Jahre überprüft. Es ist auf der Homepage aufgeschaltet und steht so der Öffentlichkeit zur Verfügung.

¹ „Bildungs- und Erziehungspartnerschaft“ beschreibt die Qualität der Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten und Erziehenden zum Wohle des Kindes.

² Bundesgesetz über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände (LMG)

³ Kita-Tischlein, deck dich! Mittagsmahlzeit in der Kindertageseinrichtung; Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern (www.ernaehrung.bayern.de)

⁴ Hygienekonzepte der Kita Murifeld Mindstrasse, Kita Murifeld Weltpost, Waldkita Murifeld, Kita Lindenhof

⁵ Pädagogisches Konzept, Kindertagesstätten Murifeld, 2019

⁶ „Ernährung im 2. + 3. Lebensjahr; Orientierungshilfen für das Essen am Familientisch“, 2018

→ Leitgedanken

Was und wie Kinder täglich essen, spielt eine grosse Rolle für Wachstum, Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch für die langfristige Entwicklung des Ernährungsverhaltens. Die Kitaverpflegung kann hierbei einen wichtigen Beitrag leisten und Vorbild für eine gesunde Ernährung sein, die gleichzeitig abwechslungsreich ist und schmeckt. Eine qualitativ hochwertige Kitaverpflegung in einem angenehmen Ambiente bietet eine weitere grosse Chance: Sie vermittelt Kindern, dass Essen etwas Wert- und Genussvolles ist, das man nicht verschwendet und für das man sich Zeit nimmt. Die Kitaverpflegung kann für nachhaltiges Handeln sensibilisieren und damit Wertschätzung generieren.

Wir lassen uns leiten von/vom

- Anbieten von bedarfs- und altersgerechten Speisen
- Beachten einer vielfältigen, abwechslungsreichen und ausgewogener Auswahl
- Wecken der Interessen für das Ausprobieren/Essen und vom Bedürfnis nach sinnlichen Erfahrungen
- der Verknüpfung der Kitaverpflegung mit pädagogischen Angeboten rund um das Thema Ernährung
- der frischen Zubereitung und von Vitamin schonenden und fettarmen Garverfahren
- guten Hygienemanagement als Basis für die Ernährung
- Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel
- von der Qualität beim Einkauf und bei der Zubereitung
- guter Planung und sinnvoller Resteverwertung, damit Food Waste vermieden werden kann
- einem sorgfältigen Kostenmanagement und aktuellen Weiterbildungen

→ Rahmenbedingungen

Die Kitaverpflegung bietet die Chance, gesunde Ernährung für Kinder erfahrbar und das gemeinsame Essen zu einem Wohlfühlerlebnis zu machen. Im Rahmen von Mahlzeiten werden auch Sozial- und Alltagskompetenzen gefestigt und Essgewohnheiten entwickelt. Neben Tischmanieren und einem adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln wird zudem das soziale Miteinander gestärkt. Schön gedeckte Tische und anregende Tischgespräche stärken die ästhetische und sprachliche Kompetenz. Essen ist ein komplettes Lernfeld, das keinen Kompetenz- und Bildungsbereich unberücksichtigt lässt und sich für weitere, bereichsübergreifende, vernetzte Lernerfahrungen eignet. Hohe pädagogische Qualität wird dort sichtbar, wo Essenssituationen in der Kita als Bildungssituation und nicht als lästige Routine betrachtet und für das Lernen in der Gemeinschaft genutzt werden.

Durch das Einbeziehen der Kinder in die Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten übernehmen sie Verantwortung und lernen wichtige Elemente der Esskultur kennen. Es fördert die Selbstständigkeit, motorische Fertigkeiten sowie das Einschätzen des eigenen Hungergefühls.

Pädagogisches Handeln/Interaktionen in der Partizipation der Kinder

Wir bieten u.a. an:

- Mithilfe beim Tisch decken und Tisch abräumen
- Gestalten von Tischdekorationen
- Selbständiges schöpfen und einschenken
- Mitbestimmen bei der Menüplanung
- gemeinsames Einkaufen/sammeln von Lebensmitteln
- visualisierte Menüpläne
- Gestalten eines Kita-Kochbuches

Genussvolle Mahlzeiten in der Kita benötigen geeignete räumliche Rahmenbedingungen. Aktuelle Empfehlungen stellen die Bedeutung eines separaten Speiseraums heraus: Kinder können dort in entspannter Atmosphäre und ohne Ablenkung durch Spielsachen oder abholende Eltern ihre Mahlzeiten genießen. Ein „Kinderrestaurant“ erhöht den Stellenwert des Essens und fördert die Tisch- und Esskultur.

Wesentliche Bedingungen für eine freundliche Essatmosphäre sind Helligkeit, freundliche Farben, eine gute Beleuchtung und ausreichende Belüftungsmöglichkeiten. Möblierung und Geschirreinsatz können das Bedürfnis der Kinder nach Selbständigkeit und Selbstbestimmung, der jeweiligen Entwicklung angemessen, unterstützen. Die Möblierung sollte den Kompetenzunterschieden der Kinder beim Essen gerecht werden, beispielsweise beim Füttern oder dem eigenständigen Essen. Geschirrschränke, die für Kinder zugänglich sind, motivieren zur Mitarbeit und Einübung alltagspraktischer Fähigkeiten.

Kitakinder und pädagogisches Personal brauchen genügend Zeit für die Mahlzeiten. Das Erlernen des selbständigen Essens benötigt Übung und die ruhige Begleitung durch einen Erwachsenen. In einer solch entspannten Atmosphäre können die Kinder ihre Selbstständigkeit erproben und ausbauen. Der Alltag von Kindern wird durch Rhythmen und Rituale bestimmt. Fest geplante Essenszeiten helfen, den Kita-Tag zu strukturieren und den Kindern den Unterschied zwischen Essenszeiten und essfreien Zeiten zu vermitteln. Der richtige Zeitpunkt für Mahlzeiten im Tagesablauf ist ein wichtiger Faktor der mitentscheidet, wie entspannt die Atmosphäre hierbei ist.

Pädagogisches Handeln/Interaktionen in der Gestaltung der Esssituation

Wir bieten u.a. an:

- Kindgerechtes Geschirr, Gläser und Besteck
- ergonomische Sitzgelegenheiten sowohl für das Kind als auch für das Personal
- Angenehme Atmosphäre durch Lärmminimierung
- Entspannte Atmosphäre mit kleinen Tischgemeinschaften, welche nebst den sinnlichen Erfahrungen auch Gespräche ermöglichen
- Aktives Zuhören beim Gespräch mit dem Kind
- Beantworten der Äusserungen und Körpersignale des Kleinstkindes
- gute Vorbereitung und schön gedeckte Tische, damit Wartezeiten/Störungen vermieden und Freude am Essen vermittelt werden
- kindgerechte Schöpfg Gefässe, damit sich das Kind selbst bedienen kann
- Gemeinsamer Start mit einem Ritual

Wenn Verpflegung und Ernährungsbildung eng miteinander verknüpft sind, wird Ernährung erlebbar. Massnahmen dazu sind im pädagogischen Konzept der Kindertagesstätten Murifeld verankert.

Kinder leben vom Wesen her in enger Beziehung zu ihrer Umwelt, zu Menschen, Tieren und zur Natur. Die unmittelbare Begegnung mit der Natur ermöglicht es Kindern, ein tieferes Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass die Erde die Lebensgrundlage aller Lebewesen ist und deshalb der Achtung und des Schutzes bedarf. Im Mittelpunkt von Natur- und Umweltbildung stehen der achtsame Umgang mit natürlichen Ressourcen, das Erleben ökologischer Kontexte bzw. intakter Lebensräume, das Beobachten und Erkennen von Zusammenhängen sowie die altersgemässe Übernahme von Verantwortung für sich und das eigene Handeln im Umgang mit Natur und Umwelt.

Der Anbau von Gemüse und Obst im Garten bietet vielfältige Möglichkeiten, Herkunfts- und Qualitätsaspekte sowie die Entstehung von Lebensmitteln kindgerecht zu beleuchten und zu veranschaulichen.

Ein Besuch auf dem Bauernhof trägt dazu bei, dass Kinder Lebensmittel aus heimischer Erzeugung kennen lernen, einen ersten Einblick in Herkunft und Verarbeitung gewinnen und Zusammenhänge zwischen Landwirtschaft und Ernährung herstellen können.

Kochen und backen vermitteln neben Wissen und Fertigkeiten vor allem Spass und Freude am Thema Essen.

Pädagogisches Handeln/Interaktionen beim Ernährung erlebbar machen

Wir bieten u.a. an:

- Wald, Natur
- Schrebergarten, Garten in der Kita
- Bauernhof
- Kochen/Backen

In den Kindertagesstätten Murifeld sind nebst pädagogischem auch hauswirtschaftliches Personal angestellt. Für die Küche der Kitas Murifeld arbeiten ein Koch EFZ, eine Hilfsköchin und eine Küchenhilfe. Sie sind ihrer Funktion entsprechend versiert in der Kinderernährung, in der Planung und Zubereitung von Mahlzeiten, im Umgang mit Allergien, in den

lebensmittelrechtlichen Bestimmungen, im Hygienemanagement und in der Kostenkalkulation. Die Kita Lindenhof bezieht ihr Essen beim Spital Lindenhof⁷.

Betriebliche Massnahmen zur Personalqualifikation

Wir bieten u.a. an:

- praktische Ausbildung zum Koch/Köchin EFZ im Validierungsverfahren
- Möglichkeiten zu Weiterbildungen und Schulungen, wie u.a. Kochen für Kinder, Umgang mit Allergien, Arbeitssicherheit
- Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch

→ Speiseangebot

Während des ersten Lebensjahres⁸ geht die Ernährung des Säuglings allmählich von einer reinen Milchnahrung zu einer abwechslungsreichen und seinen Bedürfnissen angepasste Beikost über. Diese Veränderung verläuft gleichzeitig zu den physiologischen und psychomotorischen Fähigkeiten, die sich im Laufe der Monate entwickeln werden.

Frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats kann und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats sollte mit der Einführung der Beikost begonnen werden. Das Verdauungs- und das Nierensystem sind nun soweit gereift, dass das Kind abwechslungsreiche Nahrung aufnehmen kann. Ausserdem ist die Beikost sinnvoll, um den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes zu decken.

Unter Beikost versteht man alle Nahrungsmittel, die Säuglinge neben Muttermilch beziehungsweise Säuglingsanfangs-/Folgenahrung im ersten Lebensjahr erhalten. Die Konsistenz kann flüssig (z.B. Wasser, Tee), breiig (z.B. gekochtes und püriertes Gemüse) oder fest (z.B. gekochtes Gemüse als Fingerfood) sein.

Ab dem 7. Lebensmonat entwickeln sich allmählich die Kaufähigkeiten, unter anderem auch, weil es zum Durchbruch der ersten Zähne kommt. Zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat beginnt schrittweise der Übergang zum Familienessen. Das

⁷ <https://www.lindenhofgruppe.ch/de/patienten-und-besucher/hotellerie/kueche.php>

⁸ Merkblatt „Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr“, Kindertagesstätten Murifeld, 11.02.2019

Kind braucht nun keinen Brei oder speziell zubereitete Mahlzeiten mehr und kann schon fast wie die „Grossen“ essen. Es braucht aber noch Unterstützung dabei, die Nahrung mund- und schluckgerecht zu schneiden (bspw. „Wienerli“) und zum Mund zu führen. Harte Lebensmittel wie unter anderem Erdnüsse darf es bis zum 4. Lebensjahr noch nicht essen, da es sich verschlucken und daran ersticken könnte.

Damit allfällige Unverträglichkeiten oder Allergien rasch entdeckt werden können, sollten neue Lebensmittel Schritt für Schritt und über einige Zeit eingeführt werden. Wenn beim ersten Versuch Karottenpüree gegeben wird, sollte am nächsten und übernächsten Tag wieder Karotte gegeben werden.

Fachspezifische Massnahmen/Interaktionen für die Ernährung von Kindern unter 1 Jahr

Wir bieten u.a. an/achten auf:

- die Wünsche der Eltern, ab wann und mit welchen Lebensmittel, respektive bei welchen Mahlzeiten mit Beikost begonnen werden soll
- gekochte(s) und pürierte(s) Gemüse, Früchte und Getreide als Beikost
- aufbereiten von den Eltern mitgebrachter Beikost
- eine korrekte Zubereitung der Schoppennahrung gemäss Packungsanleitung
- das Sättigungsgefühl des Kindes
- beraten der Eltern

Wir bieten keine ungeeigneten Lebensmittel an, wie rohes/frischgemahltes Getreide, Gemüse mit hohem Nitratgehalt (Kopf-, Eisberg-, Feldsalat, Rettich, Rote Bete, Radieschen), Honig, Kuhmilch, fermentierte Milchprodukte (erst gegen Ende des ersten Lebensjahres), blähende Lebensmittel (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kohl), Nüsse, Salz, Gewürze, Zucker, Süsstoffe

Kinder lernen viel durch Beobachten und Imitieren ihrer Bezugspersonen. So lernen sie aus dem Becher zu trinken, mit dem Löffel zu essen und den Umgang mit Messer und Gabel. Da Kinder sich am Vorbild Erwachsener orientieren, übernehmen sie auch viele Essgewohnheiten. Essen diese beispielsweise gerne und viel Gemüse, verschmähen auch die Kinder selten das Gemüse. Ist es den Bezugspersonen wichtig, die Mahlzeiten in Ruhe und mit Genuss einzunehmen, wird dies mit grosser Wahrscheinlichkeit auch für die Kinder zur Selbstverständlichkeit.

Nicht immer akzeptieren Kinder ein neues Lebensmittel von Anfang an. Dies ist ganz natürlich, denn während die Vorliebe für den süßen Geschmack angeboren ist, braucht es Zeit und mehrmaliges Probieren, bis manch anderer Geschmack angenommen wird.

Fachspezifische Massnahmen/Interaktionen für die Ernährung von Kindern ab 1 Jahr

Grundsätzlich können Kinder ab einem Jahr an der normalen Familienkost teilnehmen. Es empfiehlt sich eine schrittweise Heranführung.

Wir bieten u. a. an/achten auf:

- eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelauswahl zum Kennen lernen einer grossen Geschmacksvielfalt
- neue Lebensmittel zum mehrmaligen Probieren
- eine angenehme Atmosphäre
- mithelfen bei der Zu- und Nachbereitung
- **einzelne Lebensmittel**, damit der Eigengeschmack kennen gelernt werden kann
- motivieren, wecken des Interesses, aber kein Zwang zum Versuchen
- kleine Portionen
- benennen und beschreiben der Lebensmittel

Ein vielseitiger und abwechslungsreicher Speiseplan eröffnet nicht nur Möglichkeiten, neue Lebensmittel und Geschmacksrichtungen kennen zu lernen, sondern spiegelt auch die Schätze verschiedener Esskulturen wider. Dabei geht es darum, sowohl die eigenen kulturspezifischen und regionalen Essgewohnheiten als auch die von Kindern aus anderen Kulturkreisen zu entdecken. Zusätzlich erlangen die Kinder soziale Kompetenzen, indem sie einen toleranten, offenen und neugierigen Umgang mit anderen Kulturen lebensnah erfahren.

Die Speiseplanung sollte im Rahmen der Möglichkeiten individuelle Anforderungen berücksichtigen. Dazu gehören sowohl religiöse und ethisch begründete Kostformen als auch Ernährung bei ärztlich attestierten Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Dazu zählt jedoch nicht der Elternwunsch nach veganer Kost in der Kita.

Fachspezifische Massnahmen/Interaktionen für das Speiseangebot

Wir bieten u.a. an/achten auf:

- die Jahreszeiten und kochen saisonal
- verschiedene Esskulturen und kochen regional und international
- die Vorlieben der Kinder und nehmen Wünsche auf
- religiöse, ethische Wünsche, kochen vegetarisch und deklarieren Fleisch-/Wurstspeisen
- auf ärztlich bescheinigte Allergien und nehmen Rücksicht bei der Wahl der Lebensmittel

Schonende Zubereitungsmethoden erhalten Nährstoffe, Farbe und Geschmack. Für Geschmackswahrnehmung, Aussehen und Mundgefühl ist es wichtig, dass Gemüse und Kartoffeln bissfest sind und Fisch und Fleisch möglichst eine zarte Textur haben. Der sparsame Umgang mit Fett, Salz und Zucker ist selbstverständlich. Die Warmhaltezeit wird so kurz als möglich gehalten und überschreitet 3 Stunden nicht.

Die Darreichungsform und die Präsentation sind neben Geschmack und Qualität wesentliche Faktoren, die dazu beitragen, Kindern Appetit auf gesundes Essen zu machen, denn auch bei Kindern gilt: „Das Auge isst mit!“ Die Neugier auf unbekannte Lebensmittel wird geweckt, wenn Speisen appetitlich, kindgerecht und in den richtigen Proportionen angerichtet sind.

Für eine ausgewogene Mahlzeit sollten Gemüse, Früchte und stärkehaltige Lebensmittel den grössten Anteil auf dem Teller einnehmen. Proteinreiche Lebensmittel braucht es in kleineren Mengen. Nur einmal am Tag sollten Fleisch oder Fisch oder Eier oder Tofu auf den Tisch kommen. Von Milchprodukten werden 3 Portionen am Tag empfohlen. Eine Portion entspricht der Grösse einer Kinderhand. Mit zunehmendem Alter werden die Hände grösser und dementsprechend auch die Portionen an Gemüse und Früchte.

Bei der Geschmacksbildung spielen die Mitarbeitenden der Kindertagesstätten ein entscheidendes Rolle. Essen sie genussvoll mit und animieren zum Essen, ermutigt das die Kinder, neue Lebensmittel und Speisen zu probieren.

Fachspezifische Massnahmen/Interaktionen für das Speiseangebot

Wir bieten u.a. an/achten auf:

- frische Zubereitung der Mahlzeiten
- Rapsöl, als Standardöl
- frische Kräuter
- rohes Gemüse, rohe Früchte
- Bouillon ohne Glutamat (Oswald)
- möglichst wenig Convenienceprodukte (Spätzli, Stocki, Tortellini, Currypaste, Quorn- und Vegiplätzli)
- keine Fertiggerichte
- verschiedene kreative Darreichungsformen (Gemüse als Stängeli, Würfel, etc. geschnitten)

→ Lebensmittelqualität

Die Kindertagesstätten Murifeld beziehen das Gemüse und die Früchte direkt vom Bauernhof. Sie stammen aus integrierter Produktion und sind immer frisch. Die Fleisch-/Fischwaren liefert die Metzgerei, Brot die Bäckerei. Die anderen Lebensmittel und Produkte werden bei Grosslieferanten bezogen.

→ Aktualität

Professionelle Arbeit erfordert eine ständige Evaluation des eigenen Handelns, eine regelmässige Überprüfung der Konzepte⁹ und eine sorgfältige Auseinandersetzung mit neuen Erkenntnissen. Unsere Dienstleistung findet in einem ganzheitlichen System statt. Die Partizipation der Mitarbeitenden, das Einbinden von Betroffenen/Fachkräften ausserhalb der Betriebe und die Zusammenarbeit mit Erziehungsberechtigten, anderen Institutionen und Behörden erweitern das Wissen, fördern den Informationsfluss und halten die Kindertagesstätten Murifeld aktuell.

⁹ Planung Grundlagenpapiere Kindertagesstätten Murifeld