

KiBiZ Kinderbetreuung Zug

Ernährungskonzept



Ernährungskonzept für KiBiZ Kitas



KiBiZ

Kinderbetreuung Zug



KiBiZ Geschäftsstelle
Bundesstrasse 15
CH – 6300 Zug

www.kibiz-zug.ch
T +41 41 712 33 23
F +41 41 712 33 24

Inhalt

1	Ausgangslage	4
2	Grundlagen	4
3	Verpflegungsangebot	5
3.1	Leitsätze	5
4	Kinder mit Allergien und Unverträglichkeiten	7
4.1	Leitsätze	7
5	Babynahrung	8
5.1	Leitsätze	8
6	Ernährungsbildung	8
6.1	Leitsätze	8
7	Kommunikation	9
7.1	Kommunikationsgrundsätze	9
8	Organisation	10
8.1	Grundsatz	10
8.2	Zuständigkeiten	10
8.2.1	Bereichsleitung Betreuung	10
8.2.2	Kitaleitung an Standort Produktionsküche	10
8.2.3	Kitaleitung	10
8.2.4	Koch / Köchin	10
8.2.5	Küchenhilfen	10
8.2.6	Pädagogisches Fachpersonal	10
8.2.7	Transportdienst	10
9	Qualitätsentwicklung und –sicherung	11
10	Information / Schulung	11
11	Umgang mit dem Konzept / Verbindlichkeit	11
12	Anhang / Literatur / Checklisten	12

1 Ausgangslage

Für eine gesunde körperliche, seelische und geistige Entwicklung benötigen Kleinkinder eine altersgemässe und ausgewogene Ernährung sowie viel Bewegung. Mit den gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten, den Ritualen und den Aktivitäten rund ums Essen und Trinken fördern die KiBiZ Kitas ein positives Essverhalten bei den Kindern und leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Hochwertige und ausgewogene Ernährung ist ein Merkmal von guter Qualität. Somit sind Essen und Trinken in der Kita mehr als eine richtige Organisation der Abläufe in der Küche oder die Gestaltung des Menüplanes. Ernährung und Bewegung sind grundlegende Themen im gesamten Kita-Alltag und in die pädagogische Arbeit eingebunden. Kinder machen in ihrer Entwicklung Lernerfahrungen und eignen sich Wissen und Kompetenzen an, die unterschiedliche Bildungsbereiche betreffen. Gemäss pädagogischem Konzept unterscheiden die KiBiZ Kitas folgende Bildungsbereiche:

- Natur
- Körper und Bewegung
- Sprache
- Soziale und kulturelle Umwelt
- Musik
- Gestalten
- Mathematik
- Technik

Ernährung hat Schnittmengen mit allen Bildungsbereichen und bietet somit vielfältigste Lernerfahrungen.

2 Grundlagen

KiBiZ Kinderbetreuung Zug steht für gute Kita-Qualität und somit für ein gesundes Ess-, Trink- und Bewegungsverhalten der Kinder. Das KiBiZ Ernährungskonzept basiert auf den „Leitlinien und Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung“ des Gesundheitsamtes Kanton Zug sowie auf den Grundlagen von „fourchette verte – ama terra“ (ehemals „schnitz und drunder“), den Empfehlungen der „Purzelbaum-Kita“ und der „Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung“.

Die KiBiZ Kitas verfügen über das Label „fourchette verte – ama terra“ und werden jährlich (re-) zertifiziert. Das vorliegende Ernährungskonzept dient als Grundlage und unterstützt die Umsetzung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung in den Einrichtungen.

Abgrenzung: Die Küchen- und Nahrungsmittelhygiene sind eine wichtige Rahmenbedingung für die Gesundheit. Sie werden hier nicht behandelt, da sie Gegenstand des KiBiZ Hauswirtschaftskonzeptes sind.

3 Verpflegungsangebot

3.1 Leitsätze

Leitsätze Verpflegungsangebot:

Wir essen ausgewogen und gesund mit vielseitigen und frischen Zutaten.

Ausgewogenes Essen und Trinken sind Teil einer gesunden Lebensführung. Sie versorgen den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen, fördern das körperliche Wohlbefinden und tragen dazu bei, Krankheiten vorzubeugen.

Schweizerische Lebensmittelpyramide:

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE* veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.



*Für Kinder gelten teilweise etwas andere Empfehlungen (Verhältnis Kohlenhydrate/Obst). Dies wird im Ernährungskonzept von KiBiZ berücksichtigt.

Menüplanung:

Bei der Auswahl der Lebensmittel orientieren wir uns an der Schweizerischen Lebensmittelpyramide, welche den Tagesbedarf wie folgt festlegt:

- Gemüse und Salat: 5 Portionen täglich
- Kartoffeln, Nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Reis, Brot: 4 Portionen täglich
- Milch und Milchprodukte: 2 Portionen täglich
- Fleisch: 1 - 2 x/Woche
- Fisch (MSC Label): ca. 2 x/Mt
- Öle, Fette, Gesalzenes, Frittiertes, Süssigkeiten: sparsam
- Getränke: Wasser und ungesüsster Früchte- oder Kräutertee: täglich

Die Mahlzeiten für die KiBiZ Kitas werden von ausgebildeten KiBiZ Köchen selber gekocht. Sie werden aus frischen Produkten täglich neu zubereitet. Salz wird massvoll verwendet. Die Menge und die Zusammensetzung der Mahlzeiten entsprechen dem Bedarf von kleinen Kindern. Auf Fertigprodukte, gezuckerte Nahrungsmittel und gesüsste Getränke wird weitgehend verzichtet.

Mahlzeiten in der Kita:

Frühstück/Zwischenmahlzeiten

Als Frühstück bieten wir Früchte, Getreide und Milchprodukte an. Die Zwischenmahlzeiten ergänzen das Mittagessen und werden entsprechend zusammengestellt (→ Lebensmittelpyramide).

Mittagessen

Das Mittagessen wird den Kindern ansprechend präsentiert („das Auge isst mit“) und besteht aus:

- Gemüse/Salat,
- einem Stärkeprodukt wie Reis, Kartoffeln, Teigwaren etc.
- einem Proteinlieferanten wie Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte etc.
- Wasser und Tee als Getränk.

Getränke

Den Kindern stehen jederzeit Wasser oder ungesüsster Tee zur Verfügung. Wir achten darauf, dass die Kinder altersgemäss genügend trinken.

Leitsätze Verpflegungsangebot:

Nährstoffe bleiben erhalten.

Die Frischprodukte werden möglichst frisch verwendet und nährstoffschonend gerüstet und gewaschen. Damit die Nährstoffe lange erhalten bleiben, wird langes Warmhalten der Speisen vermieden. Bei kalten Speisen wird auf das Einhalten der Kühlkette geachtet.

Leitsätze Verpflegungsangebot:
Wir achten auf eine nachhaltige Ernährung.

Nachhaltige Ernährung bedeutet für uns, dass wir uns im Einklang mit der Natur ernähren und der gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unserer Ernährung bewusst sind. Unser Ziel ist es, die Ernährung in der Kita in einen positiven Gesamtzusammenhang zu stellen. Dies bedeutet, dass wir:

- saisonale Produkte aus der Region verwenden,
- Wert auf tierfreundliche Produktion legen,
- Fleisch, Milchprodukte, Gemüse und Früchte möglichst aus Schweizer-Produktion beziehen,
- Importprodukte wie Fisch, Früchte, Gemüse, Kakao und Kaffee möglichst aus fairer Produktion und fairem Handel verwenden,
- den Abfall umweltgerecht entsorgen (Abfalltrennung, Kompostieren von organischen Abfällen),
- beim Küchen- und WC-Papier Recycling-Produkte verwenden,
- genügend finanzielle Mittel budgetieren, um die Qualität und die Nachhaltigkeit gemäss diesem Konzept gewährleisten zu können.

Leitsätze Verpflegungsangebot:
Besondere Anlässe gestalten wir bewusst.

Geburtstage und Feste sind uns wichtig. Sie können auch ohne Süssigkeiten gefeiert werden. Wir animieren die Eltern, an Kindergeburtstagen süssigkeitsarme Snacks mitzubringen. Sollten die Eltern dennoch Süssigkeiten bevorzugen, werden diese massvoll an die Kinder verteilt.

4 Kinder mit Allergien und Unverträglichkeiten

4.1 Leitsätze

Leitsatz Allergien und Unverträglichkeiten:
Auf Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten Rücksicht.

Die Eltern orientieren uns beim Eintritt des Kindes über Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Allergiekost wird von den Eltern mitgebracht, da wir mehrere Kinder mit verschiedensten Allergien betreuen. KiBiZ bietet alternative Kost an, das bedeutet es gibt vegetarische und schweinefleischlose Kost. Die Produktionsküchen liefern die einzelnen Komponenten der Menüs immer getrennt in die Kitas. Das pädagogische Fachpersonal und die älteren Kinder können dann selbst auswählen und Bestandteile weglassen, die nicht vertragen werden. Der ausgehängte Menüplan gibt den Eltern Auskunft über die angebotenen Speisen.

5 Babynahrung

5.1 Leitsätze

Leitsatz Babynahrung:

Wir achten auf eine altersgerechte Ernährung der Säuglinge und orientieren uns an ihrem individuellen Rhythmus.

Muttermilch kann in der Kita abgegeben werden und Mütter dürfen nach Absprache zum Stillen vorbei kommen. Die von den Eltern bevorzugte Schoppennahrung sowie spezielle Babynahrung wird von den Eltern mitgebracht.

Säuglinge erhalten ihre Mahlzeiten nach ihrem individuellen Bedürfnis und Rhythmus. Dadurch wird die Nahrungsaufnahme als entspanntes Ereignis erlebt.

Wir ermöglichen den Babys bei der Nahrungsaufnahme ganzheitliche Sinneserfahrungen.

Die Beikost (Früchte, Gemüse, Kartoffeln...) wird von der Kita nach den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zubereitet. Ab ca. 12 Monaten isst das Kleinkind die regulären Mahlzeiten.

6 Ernährungsbildung

Wir pflegen Rituale, die den Kindern Orientierung und Sicherheit geben. Jahreszeitliche Feste, verschiedene (Ess)-Kulturen und Rituale sowie unterschiedliches Essverhalten treffen aufeinander, werden sichtbar und erfahrbar. Daraus ergeben sich für das pädagogische Fachpersonal vielfältige Möglichkeiten, die Ernährung mit den Kindern zu thematisieren.

6.1 Leitsätze

Leitsätze Ernährungsbildung:

Wir verfolgen eine ganzheitliche Ernährungsbildung und -erziehung.

Die Vorbereitung der Mahlzeiten und das gemeinsame Essen sind wichtige Momente im Kita-Alltag und beinhalten vielfältige Lern- und Erfahrungsfelder für die Kinder. Nach Möglichkeit werden sie bei der Zubereitung der Zwischenmahlzeiten einbezogen.

Leitsätze Ernährungsbildung:

Wir geniessen das Mittagessen gemeinsam.

Bei der Gestaltung der Essenssituationen lassen wir uns von folgenden Grundsätzen leiten:

- Wir als Erzieherinnen und Erzieher essen gemeinsam mit den Kindern und sind mit ihnen in Interaktion.
 - Wir sind positive Vorbilder, sorgen für eine angenehme und ruhige Tischatmosphäre, pflegen Rituale und planen genügend Zeit für die Mahlzeiten ein.
 - Sofern möglich, schöpfen sich die Kinder selbst. Wir begleiten sie, indem wir auf Menge und Ausgewogenheit auf dem Teller achten.
 - Wir ermuntern die Kinder zum Probieren von Speisen, die sie nicht kennen, zwingen sie aber nicht zum Essen, auch nicht dazu, den Teller leer zu essen.
 - Wir halten regelmässige Essenszeiten ein und halten uns an gemeinsame Tischregeln.
 - Wir achten auf Hygiene: vor dem Essen Hände waschen, nach dem Mittagessen Zähne putzen.
- Da Ernährung und Bewegung zusammengehören, sorgen wir für ausreichend Bewegung.

Leitsätze Ernährungsbildung:

Mithelfen macht Spass und fördert das positive Selbstkonzept des Kindes.

Mithelfen, selber machen, etwas bewirken können fördert das positive Selbstkonzept (Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl) des Kindes. Es ist daher sinnvoll, Kinder aktiv in die Prozesse einzubeziehen. Wo möglich, beteiligen wir die Kinder altersgemäss beim Einkaufen, Rüsten, Kochen, Aufdecken, Abräumen und Aufräumen sowie beim Entsorgen von Abfall. Die Kinder erleben so, dass eine ausgewogene Ernährung und sie selber wichtig sind.

7 Kommunikation

Die Ernährungsphilosophie in der Kita ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungsqualität. Deshalb wird das Ernährungskonzept intern und extern kommuniziert. Das pädagogische Fachpersonal und das Küchenteam tauschen sich regelmässig über die Umsetzung des Ernährungskonzeptes aus.

7.1 Kommunikationsgrundsätze

- In den KiBiZ Kitas gibt es konkrete Vorgaben und Vereinbarungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Die Eltern haben Zugang zum Ernährungskonzept.
- Mit den Eltern findet ein Austausch über die Ernährung statt.
- Ein aktueller Wochen-Menüplan hängt für alle gut sichtbar aus und wird den Kindern erklärt.
- Das pädagogische Fachpersonal und die Küchenteams besuchen Fortbildungen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit.
- Das pädagogische Fachpersonal ist im Austausch mit der Fachstelle fourchette verte und dem kantonalen Lebensmittelinspektorat.

8 Organisation

8.1 Grundsatz

KiBiZ Kinderbetreuung Zug betreibt eigene Produktionsküchen. In den Produktionsküchen wird das Mittagessen für alle KiBiZ Kitas täglich frisch gekocht. Von den Produktionsküchen aus werden die Mahlzeiten an die weiteren Kitas durch einen Transportdienst verteilt. Die Zwischenmahlzeiten werden in den einzelnen Kitas zubereitet.

Bei Ferien und anderen Abwesenheiten der Köche/Köchinnen kochen die Kitas die Mahlzeiten selber. Die Lernenden FaBeK erhalten so die Möglichkeit, ihre entsprechenden Ausbildungsziele zu erreichen.

8.2 Zuständigkeiten

8.2.1 Bereichsleitung Betreuung

Die Bereichsleitung Betreuung ist verantwortlich für das Ernährungskonzept und die Sicherstellung der Umsetzung. Sie verantwortet das Ernährungskonzept unter Mitwirkung der Kitaleiterinnen.

8.2.2 Kitaleitung an Standort Produktionsküche

Die Kitaleitung am Standort der Produktionsküche ist verantwortlich für den Betrieb der Produktionsküche gemäss den Richtlinien im Ernährungskonzept. Sie ist Vorgesetzte des Kochs/der Köchin, übernimmt das Controlling und macht Stichproben und Kontrollen.

8.2.3 Kitaleitung

Die Kitaleitung ist zuständig für die Umsetzung des Ernährungskonzeptes (exkl. Aufgaben der Produktionsküche). Dabei regelt sie betriebsintern die Verantwortlichkeiten und vergibt Verantwortungsbereiche an das pädagogische Fachpersonal und an die Küchenhilfen. Hier überprüft sie die Einhaltung der Vorgaben regelmässig.

8.2.4 Koch / Köchin

Der/die Köchin verfügt über eine anerkannte Ausbildung und stellt die Einhaltung des Ernährungskonzeptes und die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben sicher. Der/die Köchin besucht regelmässig Fortbildungen und stellt den Transfer der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse in den Betrieb sicher.

8.2.5 Küchenhilfen

Die Küchenhilfen in den Kitas unterstützen das pädagogische Fachpersonal bei diversen Arbeiten rund um die Küche, z.B. Entgegennahme der Mahlzeiten, Weiterverteilung auf die Kindergruppen, Abwasch, Reinigung.

8.2.6 Pädagogisches Fachpersonal

Das pädagogische Fachpersonal ist zur Umsetzung und Einhaltung des Ernährungskonzeptes verpflichtet. Es ist Vorbild für die Kinder und ernährt sich entsprechend diesem Konzept. Spezielle Ernährungsgewohnheiten müssen mit der Kitaleitung abgesprochen werden.

8.2.7 Transportdienst

Der Transportdienst liefert die vorbereiteten Mahlzeiten in der vereinbarten Qualität an die einzelnen Kita-Standorte.

9 Qualitätsentwicklung und –sicherung

Das Ernährungskonzept wird im Rahmen des Gesamtkonzeptes KiBiZ QM regelmässig intern überprüft und bei Bedarf überarbeitet und verbessert.

Extern wird die Lebensmittel- und Ernährungsqualität von „fourchette verte“ und dem kantonalen Lebensmittelinspektor systematisch überprüft.

10 Information / Schulung

Das Ernährungskonzept ist Bestandteil der KiBiZ Gesamtkonzeption. Neue Mitarbeitende werden im Rahmen der Einführung mit der Gesamtkonzeption und somit auch mit dem Ernährungskonzept vertraut gemacht. Bestehende Mitarbeitende setzen sich im Rahmen des QM-Zyklus mit dem Konzept auseinander und frisken ihre Kenntnisse regelmässig auf.

11 Umgang mit dem Konzept / Verbindlichkeit

Das Ernährungskonzept wurde von der Bereichsleitung Betreuung und den Kitaleiterinnen von KiBiZ Kinderbetreuung Zug gemeinsam erarbeitet. Die Kitaleiterinnen stehen hinter den Leitsätzen und verpflichten sich zur Umsetzung in ihren Kitas.

Der Vorstand und die Geschäftsleitung haben das Konzept genehmigt und am 19.4.2017 verabschiedet. Es ist ab diesem Datum für alle KiBiZ Kitas verbindlich.

KiBiZ Kinderbetreuung Zug

12 Anhang / Literatur / Checklisten

Andres, B., Laewen Hans-Joachim: Das infans-Konzept der Frühpädagogik. Bildung und Erziehung in Kindertagesstätten. Verlag das Netz, Weimar und Berlin: 2013, 2. Auflage

Caspar, Corinne, Knecht Colette: Konzept Purzelbaum KiTa „Bewegung und gesunde Ernährung in der Kindertagesstätte“. RADIX, Schweiz. Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, Luzern: 30.04.2011, www.radix.ch

Fourchette verte – ama terra, www.fourchetteverte.ch

- Fourchette verte – Ama terra, Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche, 3. Auflage, 2016 (1. Auflage: Volkswirtschaft und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft; 2. Auflage: RADIX Schweiz. Gesundheitsstiftung)
- Fourchette verte – allgemeiner Teil für alle Kategorien, Sept. 2013
- Fourchette verte Kleinkinder – spezifischer Teil für Kleinkinder unter 4 Jahren, Sept. 2013 / Einlageblatt Fourchette verte Kleinkinder, Tägliche Portionen und Frühstück, 1.01.2016
- Beispiele für ausgewogene TagesMenüs und Zwischenverpflegung sowie Raster Menüplan: Fourchette verte Kleinkinder – spezifischer Teil für Kleinkinder unter 4 Jahren, S. 6 – 9.
- Fourchette verte Junior – spezifischer Teil für Kinder von 4 – 20 Jahren), Sept. 2013 / Einlageblatt Fourchette verte Junior, Frühstück und neue Altersgruppe, 27.11.2015

Kanton Zug, Gesundheitsdirektion, Gesundheitsamt: Leitlinien und Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung in familienergänzenden Kinderbetreuungsangeboten im Kanton Zug, Zug: 2014, www.zg.ch/gesundheitsamt, www.zg.ch/sozialamt

KiBiZ Kinderbetreuung: Folgende Konzepte ergänzen das Ernährungskonzept

- Pädagogisches Konzept
- Hauswirtschaftskonzept

QualiKita-Handbuch, Standard des Qualitätslabels für Kindertagesstätten. Eine Initiative von KiTaS und Jacobs Foundation, September 2013, www.quali-kita.ch → Merkmale 5.3 / 8.6.4

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, sge: Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Merkblatt / Bern: Juni 2012, www.sge-ssn.ch