



Verein Kinderbetreuung Bergdietikon

# Ernährungskonzept

Gültig ab 1. April 2023

## Inhaltsverzeichnis

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | Vorwort .....                               | 2 |
| 2   | Unsere Prinzipien.....                      | 2 |
| 3   | Ausgewogene Auswahl der Nahrungsmittel..... | 2 |
| 3.1 | Frühstück .....                             | 3 |
| 3.2 | Mittagessen.....                            | 3 |
| 4   | Sonderernährung.....                        | 3 |
| 5   | Partizipation der Kinder.....               | 3 |
| 6   | Mahlzeiten .....                            | 3 |
| 6.1 | Säuglingsernährung .....                    | 3 |
| 6.2 | Abwechslung .....                           | 4 |
| 6.3 | Ernährungsbildung.....                      | 4 |
| 7   | Bezugsquellen der Lebensmittel .....        | 4 |

### Abkürzungen und Erklärungen:

|                 |   |
|-----------------|---|
| KiBe:           | Kinderbetreuung Bergdietikon                              |
| KiTa:           | Bereich Kindertagesstätte Bergdietikon                    |
| Hort:           | Bereich Tagesstrukturen Bergdietikon                      |
| Gender-Hinweis: | Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter |
| Eltern:         | Eltern oder Erziehungsberechtigte                         |

### Verteiler:

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| KiBe:     | Alle Mitarbeitenden      |
| Vorstand: | Alle Vorstandsmitglieder |

## 1 Vorwort

In der KiBe Bergdietikon werden alle Mahlzeiten täglich frisch vor Ort zubereitet. Dafür steht dem Küchenteam eine voll ausgestattete Gastküche zur Verfügung. Die Menüplanung wird jeweils vier Wochen im Voraus von der Küchenleitung erstellt. Spezielle Ernährungsbedürfnisse aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen werden, wenn immer möglich, berücksichtigt.

## 2 Unsere Prinzipien

Es wird darauf geachtet, dass möglichst alle Produkte aus der Schweiz stammen und möglichst regional und saisonal eingekauft werden.

Wir vermeiden möglichst vorverarbeitete Lebensmittel und Produkte, die durch entsprechende Zusätze für lange Zeit haltbar gemacht wurden.

Die Backwaren, wie z.B. Brot, Kuchen und Gebäck werden selbst hergestellt.

Damit möglichst wenig Foodwaste entsteht, werden die Mengen genau berechnet und allfällige Reste am nächsten Tag noch einmal angeboten.

Das Mittagessen wird in Form eines Buffets angeboten. Alle Komponenten werden einzeln auf dem Buffet präsentiert. Wenn es z.B. Gemüsecurry mit Basmatireis gibt, wird das Gemüse separat von der Sauce angeboten. So haben die Kinder die freie Wahl, was sie Essen möchten.

Die Umsetzung unseres Ernährungskonzepts basiert auf den Ernährungsrichtlinien für Schulen der Stadt Zürich und den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

## 3 Ausgewogene Auswahl der Nahrungsmittel

Die Menüs werden bei uns vollwertig zusammengestellt, so dass die Nährstoffe möglichst ideal verteilt sind und sie die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder unterstützen.

Die Zutaten bestehen hauptsächlich aus Vollgetreiden, Gemüse, Obst, naturbelassenen vegetarischen Fetten und Milchprodukten.

Fleisch oder Fisch werden 2x wöchentlich angeboten.

Raffinierter Zucker wird selten verwendet, stattdessen wird mit Honig oder natürlicher Süsse aus z.B. Früchten gesüsst. Allgemein wird Zucker, wenn immer möglich nur in reduzierter Form eingesetzt.

Tierische Fette wie z.B. Butter, Rahm, Speck werden sparsam verwendet und wo geeignet mit pflanzlichen Fetten (z.B. Olivenöl) ersetzt.

Schweizerische Lebensmittelpyramide:



Süssigkeiten, Knabbereien und energiereiche Getränke

Öle, Fette und Nüsse

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte

Gemüse und Früchte

Getränke

### 3.1 Frühstück

Das Frühstück soll aus folgenden Komponenten bestehen:

- Getreideprodukte, möglichst aus dem vollen Korn, wie: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müslimischungen (ohne oder mit max. 10% Zuckerzusatz), ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes
- Milch und Milchprodukte: Milch (möglichst Vollmilch) wenn gewünscht mit wenig Ovomaltine- oder Schokopulver, Frischkäse, Käse und Naturjoghurt
- Früchte und Gemüse: Saisonal im Müsli oder als Schnitze, alternativ Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz
- Getränke: Ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee, Wasser
- Zusätzlich: wenig Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Marmelade oder Honig

### 3.2 Mittagessen

Das Mittagessen soll aus folgenden Komponenten bestehen:

- Mindestens 2 verschiedene Gemüsesorten: Blatt- oder Gemüsesalat, Gemüserohkost (zum Einstieg), Gemüsesuppe, gekochtes Gemüse
- Stärkeprodukte: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Reis, Quinoa, Ebly, Polenta, Couscous, Teigwaren, Brot o.ä.
- Proteinlieferanten: Käse oder andere Milchprodukte, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Fleisch oder Fisch
- Getränke: Wasser oder ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee

## 4 Sonderernährung

Auf Kinder mit Krankheiten, Allergien, Unverträglichkeiten und speziellen kulturellen oder religiösen Ernährungsweisen nehmen wir wenn immer möglich Rücksicht und kochen separat. Auch vegetarisch lebende Kinder sind bei uns willkommen, diese erhalten bei uns Fleischersatz-Produkte.

## 5 Miteinbeziehen der Kinder

- Die Kinder dürfen sich unter Aufsicht einer Betreuungsperson am Buffet selbst bedienen.
- Die Kinder bestimmen die Menge und die Speisen, die sie von der Menüauswahl zu sich nehmen möchten, selbst.
- Die Kinder wählen aus, ob sie Tee oder Wasser trinken möchten.
- Die Kinder räumen das Geschirr selbst ab.
- Menüwünsche und Inputs der Kinder sind jederzeit herzlich willkommen.
- Die Hort-Kindern können während der Ferienbetreuung an gewissen Tagen gezielt mit dem Personal (Betreuungs- oder Küchenpersonal) zusammen kochen oder backen und/oder bei der Zvieri-Zubereitung mithelfen.

## 6 Mahlzeiten

### 6.1 Säuglingsernährung

Grundsätzlich gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse und Rhythmen der Säuglinge ein.

Muttermilch kann abgepumpt mitgebracht werden und/oder das Baby kann vor Ort gestillt werden.

Die KiBe Bergdietikon bietet drei verschiedene Gemüsebreie sowie Apfelmus an, welche selbst zubereitet werden. Die Babynahrung kann aber auch von den Eltern mitgebracht werden.

Sobald es die Entwicklung des Kindes zulässt, darf es (in Absprache mit den Eltern) geeignete Lebensmittel vom Tisch mitessen.

## 6.2 Abwechslung

Damit für jedes Kind abwechslungsreiche Menüs gewährleistet werden können, muss eine entsprechende Abwechslung im Menüplan stattfinden. Dazu werden Menüs in Kategorien (Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Pasta etc.) eingeteilt und abwechselnd an verschiedenen Wochentagen zubereitet. So wird sichergestellt, dass z.B. Fleisch-, Fisch-, Pasta- und Reisgerichte an verschiedenen Wochentagen angeboten werden.

## 6.3 Ernährungsbildung

Das gemeinsame Essen ist ein wichtiger Moment im Betreuungsalltag. Hier können die Kinder wichtige Erfahrungen sammeln und in der Gruppe lernen, auch Neues auszuprobieren. Wir reden darüber wie das Essen schmeckt, was die Kinder mögen und kennen, und was nicht.

Gerichte für Kinder mit besonderen Bedürfnissen werden offen gehandhabt und thematisiert. Die Kinder lernen in der Alltagssituation, welche besonderen Bedürfnisse es bei der Ernährung gibt und was diese für Konsequenzen und Einschränkungen für die Betroffenen mit sich bringen.

Es werden Rituale und Regeln praktiziert, die den Kindern Orientierung und Sicherheit geben.

Nach Möglichkeit werden die Kinder bei der Zubereitung des Zvieris mit einbezogen. Sie dürfen z.B. mithelfen, die Früchte zu waschen und zu schneiden und auf den Tellern schön anzurichten.

Um das Fachwissen unseres ausgebildeten Küchenpersonals den Kindern gezielter weiterzuvermitteln, können den Hort-Kindern zusätzlich während der Ferienbetreuung Thementage zum Thema Essen und Ernährung angeboten werden.

## 7 Bezugsquellen der Lebensmittel

Unsere Lebensmittel beziehen wir von folgenden Lieferanten:

- Von der Saviva AG, Industriestrasse 1, 5505 Brunegg beziehen wir
  - Trockenlebensmittel wie Reis, Teigwaren, Couscous, Bulgur und Ebly
  - Dosenprodukte wie Mais, Concasse und Tomatenmark
  - Milchprodukte wie Joghurt, Kuhmilch UHT und Quark
  - Gewürze wie Pfeffer, Salz, gluten- und laktosefreie Gemüsebouillon sowie verschiedene getrocknete Kräuter.
- Von Migros Online beziehen wir Trockenlebensmittel (vorwiegend Znüni- und Zvieri-Produkte).
- Von der Prodega AG, Silberstrasse 1, 8953 Dietikon beziehen wir Frischwaren wie Gemüse, Früchte, Fleisch oder Fisch.
- Bei der Familie Eichenberger-Rey, Oberer Schönenberg, 8962 Bergdietikon, welche eine Angusrindezucht betreibt, kaufen wir wenn möglich unser Rindhackfleisch ein.
- Gewisse frische Lebensmittel beziehen wir auch beim Volg, Bergstrasse 37, 8962 Bergdietikon.

Bergdietikon, im März 2023



Melanie Jänicke, Mitglied

Verein Kinderbetreuung Bergdietikon

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Entscheidungsebene: Vorstand | Datum: 31. März 2023 |
| Thema: Konzepte              |                      |
| Kapitel: D                   |                      |