

Ernährung und Esskultur

Ernährungskonzept
Kita Wunderwelt GmbH – Spreitenbach
Stand: August 2025

Inhalt

Ernährung und Esskultur	1
1. Richtlinien für die Speisenzubereitung und Planung	3
1.1 Geltungsbereich	3
1.2 Lebensmittelauswahl	3
1.3. Mahlzeiten	3
1.4 Getränkeversorgung	5
1.5 Berücksichtigung individueller Bedürfnisse	5
1.6 Muttermilch, Schoppen- und Breinahrung	5
1.7 Beteiligung der Kinder	6
1.8 Menuplan	6
2. Zusammenstellung der Menus	7
2.1 Grundlage	7
2.2 Zmorge	7
2.3 Zmittag	7
2.4 Zvieri	7
3. Einkauf	8
4. Resteverwertung	8
5. Esskultur	8
5.1 Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten	8
5.2 Vorbildfunktion der Betreuungspersonen	9
5.3 Hygiene und Körperpflege	9
5.4 Selbstbestimmung und Selbstständigkeit der Kinder	10
5.5 Teller und Besteck	10
6. Was Kinder bei Mahlzeiten lernen	11
7. Verantwortlichkeit	11

1. Richtlinien für die Speisenzubereitung und Planung

1.1 Geltungsbereich

Das Ernährungskonzept ist speziell für die Kinder in unserer Kita ausgelegt. Es umfasst somit die Altersgruppe von 3 Monaten bis zu 10 Jahren.

1.2 Lebensmittelauswahl

Ab dem Ende des ersten Lebensjahres entspricht die Lebensmittelauswahl bis auf wenige Ausnahmen der Erwachsenenkost.

Aus gesundheitlichen und religiösen Gründen wird in unserer Kita auf Schweinefleisch verzichtet. Stattdessen bieten wir alternative Fleischsorten wie Geflügel oder Rind an.

Bei Kleinkindern unter 2 Jahren ist aber zu berücksichtigen, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt sind. Darüber hinaus vertragen manche Kinder noch keine stark blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl. Vorsicht ist ebenfalls bei kleinen und festen Lebensmitteln z.B. Nüssen und Fruchtstücken geboten. Diese können beim Verschlucken leicht in die Luftröhre gelangen. Deshalb verzichten wir auf ganze Nüsse, in gehackter oder gemahlener Form können sie verwendet werden. Beim Angebot von Rohkost sind die Entwicklung und der Zahnstatus der Kinder zu berücksichtigen. Wenn nötig, werden für jüngere Kinder die Früchte ohne Schale gegeben.

Für Kinder unter 1 Jahr wird besondere Kost angeboten. Lebensmittel werden möglichst natürlich belassen, ohne Salz, nicht mit Käse überbacken und selten mit Saucen angeboten (ausser sie besteht nur aus Gemüse). Gemüse wird ein wenig länger gegart.

Beim Einsatz von Fetten und Ölen ist auf eine günstige Fettsäurenkombination zu achten. Diese erreichen wir, in dem wir pflanzlichen Fetten und Ölen den Vorzug geben. Besonders vorteilhaft ist Rapsöl.

Fette und Öle sind lebenswichtig. Kinder brauchen sie als:

- Energiespender
- Bausubstanz für Körperzellen und Hormone
- Träger fettlöslicher Vitamine
- Lieferant lebensnotwendiger Fettsäuren

Insgesamt gilt, Fett und fettreiche Nahrung sparsam zu verzehren.

Auf zuckerhaltige Lebensmittel wird weitgehend verzichtet. Ausnahmen in einem vernünftigen Mass sind erlaubt (Konfitüre 1x pro Woche, Honig 1x pro Woche ab dem 2. Lebensjahr).

1.3. Mahlzeiten

Für eine ausgewogene Ernährung bieten wir neben dem Mittagessen das Zmorge und das Zvieri an.

1.4 Getränkeversorgung

Zu einer vollwertigen Ernährung gehört eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Daher stehen den Kindern jeden Alters den ganzen Tag Getränke frei zugänglich zur Verfügung. Es gibt dafür Trinkstationen, an denen sich die Kinder selbst bedienen können oder eigene Trinkflaschen, die jederzeit erreichbar sind.

Als Getränke eignen sich Wasser und ungesüsste Kräuter- und Früchtetees. Nicht geeignet sind Fruchtsäfte, Sirup, Eistee oder Limonaden, auf welche wir konsequent verzichten.

1.5 Berücksichtigung individueller Bedürfnisse

Kinder und auch Erwachsene mit Allergien werden bei der Menüplanung berücksichtigt, ebenso religiöse Vorgaben oder der Wunsch nach vegetarischer Ernährung.

Eine vegane Ernährungsweise wird aufgrund gesundheitlicher Bedenken nicht unterstützt, eine vegetarische hingegen schon.

1.6 Muttermilch, Schoppen- und Breinahrung

Muttermilch ist die perfekte Nahrung für Säuglinge. Sie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe in genau abgestimmter Menge und optimaler Qualität. Deshalb bieten wir den stillenden Müttern die Möglichkeit, ihre Kinder in der Kita zu stillen. Dafür wird ihnen ein ruhiger und ungestörter Bereich zur Verfügung gestellt.

Des Weiteren ist es möglich, abgepumpte Muttermilch eingefroren mitzubringen. Die Lagerung erfolgt im Gefrierschrank und der Verbrauch erfolgt unter strenger Kontrolle der Tagesverantwortlichen (Haltbarkeit).

Für Kinder, die nicht mehr gestillt werden, bringen die Eltern das individuelle Schoppenpulver für ihr eigenes Kind mit. Die Tagesverantwortlichen der Gruppen achten auf eine altersentsprechende Menge, auf die Einhaltung der Zubereitungs-vorschriften und bei geöffneten Packungen auf die Verbrauchsfrist.

Gemüse-Breinahrung wird aus frischen Zutaten selbst zubereitet und zur Vorratshaltung unter Einhaltung der Hygienerichtlinien eingefroren und bei Bedarf aufgetaut. Dabei werden die einzelnen Gemüsesorten (Möhren, Fenchel, Kürbis, Süsskartoffel, Zucchini usw.) separat portionsweise eingefroren und können nach Bedarf zu den Mahlzeiten individuell gemischt werden. Vor dem Verzehr wird dem Brei pro 100 Gramm 1 Teelöffel Rapsöl beigemischt.

Früchte-, Getreide- oder Milchbreie werden stets frisch portionsweise zubereitet. Früchtezusatz wird wann immer möglich selbst aus frischen Zutaten zubereitet oder es werden zuckerfreie Smoothies bzw. zuckerfreies Fruchtmus gekauft. Bei frischen Zutaten wird saisonal eingekauft. Werden die Früchte roh gegeben, dann sind Bio-Produkte zu bevorzugen. Bekömmlicher sind leicht gedünstete Früchte.

Übersicht möglicher Früchte:

ab vollendetem 4. Monat: Banane, Apfel, Birne, Pflaume,

ab vollendetem 6. Monat: Pfirsich, Nektarine, Heidelbeere, Aprikose

ab vollendetem 8. Monat: Erdbeeren, Himbeeren, Melone, Mango, Papaya

ab vollendetem 10. Monat: Weintrauben (sehr gut abwaschen)

ab vollendetem 12. Monat: Zitrusfrüchte

Bei der Zubereitung von Getreidebrei muss die Zubereitungsvorschrift stets genau beachtet werden, da ein zu hoher Getreideanteil den Brei zu dick macht und es zu Verdauungsproblemen führen kann.

Damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können, wird auch den Früchte- und Getreidebreien Rapsöl beigegeben.

Mit der Einführung von Breikost wird den Kindern zusätzlich Wasser zum Trinken angeboten, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten.

Bei den Kindern, die gefüttert werden, achten die Betreuungspersonen feinfühlig und geduldig auf die Signale der Kinder. Wenn die Kinder sich deutlich vom Essen abwenden, sind sie in der Regel satt. Das wird akzeptiert, auch wenn die Portion nicht vollständig aufgegessen ist.

1.7 Beteiligung der Kinder

In Absprache mit den Erzieher:innen werden die Kinder bei der Menuplanung, beim Einkauf und bei der Zubereitung der Speisen mit einbezogen. Dies erfolgt regelmässig in Absprache mit der Kitaleitung.

Ausserdem werden besondere Projekte zum Thema gesunde Ernährung, die alle Sinne der Kinder anregen, mehrmals pro Jahr durchgeführt (z.B. Brot backen, Speisen aus anderen Ländern, was schmeckt wie, wo kommen die Lebensmittel her usw.).

Bei der Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten wird stets auf die Partizipation der Kinder geachtet (Tisch decken und abräumen, Essen holen, Tisch putzen usw.).

1.8 Menuplan

Die Kitaleitung erstellt einen Menuplan für mindestens zwei Woche und hängt diesen jeweils für die Eltern sichtbar an das Infoboard. Dies ist jeweils am Freitag für die darauffolgende Woche zu erledigen.

Die abgelaufenen Menupläne werden jeweils in einem Ordner abgelegt, so dass bei Bedarf nachgeschlagen werden kann.

2. Zusammenstellung der Menus

2.1 Grundlage

Eine gesunde, ausgewogene sowie saisongerechte und abwechslungsreiche Ernährung ist in unserer Kita von zentraler Bedeutung.

Den Kindern wird eine Vielfalt von Geschmacksrichtungen angeboten, sie werden aber nicht zum Probieren gezwungen.

Insgesamt lautet die Faustregel drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag, was beim Angebot der Haupt- und Zwischenmahlzeiten berücksichtigt wird.

2.2 Zmorge

Das Zmorge besteht aus 4 Komponenten:

- Eiweiss (Milch, Joghurt, Frischkäse, Käse usw.)
- Kohlenhydrate (Cornflakes, Müesli, Brot usw.)
- Rohkost (Früchte- und Gemüsesticks)
- Getränk (Wasser, Tee)

2.3 Zmittag

Das Zmittag besteht aus 5 Komponenten

- Eiweiss (Fleisch 1x pro Woche, Fisch 1x pro Woche,
- Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Ebly, Polenta, Kartoffeln, Couscous usw.)
- Gemüse gegart (saisonal)
- Rohkost (Salat und Früchte- und Gemüsesticks)
- Getränk (Wasser, Tee)

2.4 Zvieri

Das Zvieri besteht aus 4 Komponenten

- Eiweiss (Quark, Joghurt, Eier, Käse usw.)
- Kohlenhydrate (Brot, Knäckebrötchen, Kracker, Cornflakes usw.)
- Rohkost (Früchte- und Gemüsesticks)
- Getränk (Wasser, Tee)

3. Einkauf

Beim Einkauf werden in der Hauptsache regionale und saisonale Produkte bevorzugt und auf eine vertretbare Ökobilanz geachtet.

Der Einkauf wird von der Geschäftsführung eingekauft. Beim Kauf wird jederzeit durch die Verantwortlichen auf die Einhaltung der Kühlkette geachtet (vgl. Hygienekonzept).

Anfallende Verpackungen, wie Karton, Papier, Glas, Büchsen, PET usw. werden gesammelt und zu den Sammelstellen gebracht bzw. abgeholt. Allgemein ist darauf zu achten, Plastikverpackungen wann immer möglich zu vermeiden.

4. Resteverwertung

Das Personal ist bemüht, nicht im Übermass zu kochen, damit möglichst keine Speisereste anfallen. Des Weiteren wird darauf geachtet, dass nur so viel auf den Tisch kommt, wie auch gegessen werden kann (auch Butter, Konfi, Frischkäse usw.). Das Nachholen aus der Küche ist in einem vernünftigen Mass möglich.

Für anfallende Reste gelten folgende Regeln:

- Was vom Tisch zurück kommt, muss entsorgt werden oder darf von den Mitarbeitenden mit nach Hause genommen werden.
- Reste, die die Küche nicht verlassen haben, dürfen einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden oder eingefroren werden. Reis darf in keinem Fall aufbewahrt werden, da sich Keime sehr rasch entwickeln und vermehren können. Die Aufbewahrung erfolgt in wiederverwendbaren Behältern, auf Frischhalte- und Alufolie wird weitestgehend verzichtet.
- Reste von den Tellern und Rüstabfälle kommen in den Kompost oder in die Grünabfuhr.

5. Esskultur

5.1 Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten

Essen ist ein zentrales Element in unserem Leben. Wir nehmen täglich mehrere Mahlzeiten zu uns, um unseren Energiebedarf zu decken und unseren Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen. Doch die Bedeutung des Essens geht weit über die rein körperliche Sättigung hinaus. Bei gemeinsamen Mahlzeiten handelt es sich nämlich nicht zuletzt um eine wichtige soziale Handlung, bei der im Hintergrund viele Prozesse ablaufen, die die soziale Entwicklung eines Kindes beeinflussen. Dem Kind werden dabei unbewusst Werte vermittelt, die die Bewertung seiner Umwelt prägen und seine Position innerhalb der Kindergruppe festigen.

Die sozialen Interaktionen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Bindung zu den Betreuungspersonen und den anderen Kindern wird durch die Kommunikation in einem angenehmen Rahmen gestärkt.

Die Betreuungspersonen sorgen für eine entspannte, ruhige Atmosphäre am Tisch. Ablenkungen, wie zum Beispiel durch Spielzeug, Nebengespräche im Raum oder Musik werden möglichst vermieden, um den Genuss der einzelnen Speisen zu fördern.

Ruhige Tischgespräche werden gefördert, so dass alle Kinder Gehör finden.

Die gemeinsamen Mahlzeiten zu festen Zeiten strukturieren den Tagesablauf und sind ein wichtiges Alltagsritual, das den Kindern Orientierung, Sicherheit und Konstanz bietet. Die Betreuungspersonen achten deshalb auf einen gleichbleibenden Ablauf der Mahlzeiten und gestalten den Beginn mit einem kurzen Ritual (z.B. Lied, Tischspruch). Die Mahlzeiten werden so gestaltet, dass genügend Zeit für eine entspannte Einnahme der Mahlzeiten zur Verfügung steht, aber unnötige Wartezeiten vermieden werden. Sobald einige Kinder fertig sind, werden sie von einer Betreuungsperson beim Übergang in die nächste Tagessequenz begleitet (Zähne putzen, Freispiel usw.) Somit werden Mahlzeiten flussend und bedürfnisorientiert beendet.

Ausserdem ist das gemeinsame Essen ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung, wenn die Mahlzeiten bewusst in einer angenehmen Atmosphäre genossen werden. Die Betreuungspersonen richten die Aufmerksamkeit der Kinder auf das bewusste Essen, die Lebensmittel werden benannt und allenfalls thematisiert.

5.2 Vorbildfunktion der Betreuungspersonen

Die Kinder lernen viel durch Beobachten. Deshalb sind sich die Betreuungspersonen auch während dem Essen ihrer Vorbildfunktion bewusst.

Das heisst, sie

- waschen sich auch vor jedem Essen die Hände.
- sind pünktlich zum Essen am Tisch.
- halten die Tischmanieren ein.
- gehen nur im Notfall vom Tisch weg, um eine entspannte Atmosphäre zu gewährleisten (für ausgeleerte Becher bitte Lappen am Tisch bereitlegen).
- konsumieren eigene Getränke und Speisen nicht sichtbar für die Kinder in ihren Pausen (Kaffee ist erlaubt).
- trinken während der Mahlzeiten am Tisch stets aus Gläsern oder Tassen.
- achten darauf, dass zuerst die Kinder gepflegt sind, bevor sie sich selbst bedienen.
- führen Gespräche in angemessener Lautstärke und achten auf den Inhalt.

5.3 Hygiene und Körperpflege

Wir achten darauf, dass sich alle Kinder vor jeder Mahlzeit die Hände waschen. Nach dem Mittagessen putzen sich alle Kinder die Zähne. Auch Kinder unter einem Jahr erhalten nach dem Mittagessen eine Zahnbürste, mit der sie das Zahnputzritual spielerisch einüben.

Nach den Mahlzeiten erhält jedes Kind einen eigenen Waschlappen, um Gesicht und Hände zu reinigen. Der Waschlappen geht direkt nach Gebrauch in den Wäschekorb. Die Betreuungspersonen unterstützen die Kinder bei der Körperpflege so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

5.4 Selbstbestimmung und Selbstständigkeit der Kinder

Die Kinder können jederzeit selbst entscheiden, welche von den angebotenen Speisen und wie viel sie davon essen möchten. Wenn ein Kind eine Komponente nicht mag, wird sie ihm immer wieder angeboten, es wird aber nie zum Essen gezwungen. Wenn Kinder oder Betreuungspersonen etwas nicht mögen, kann dies thematisiert werden. Dabei wird besprochen, wie damit umgegangen wird, z.B. dass man es auf dem Teller liegen lässt, etwas mehr von einer anderen Komponente isst usw.

Die Kinder bedienen sich bei allen Mahlzeiten selbst. Sie schöpfen die Speisen, nehmen Früchte, schmieren sich Brote selbst und giessen sich auch Getränke selbst ein. Dabei werden sie von den Betreuungspersonen so viel wie nötig begleitet und unterstützt. Es wird bei keiner Mahlzeit vorgeschöpft oder Speisen durch Betreuer auf die Teller der Kinder verteilt. Die Speisen stehen auf den Tischen, um eine ruhige Atmosphäre mit wenig Hin- und Herlaufen zu gewährleisten.

5.5 Teller und Besteck

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten werden die Kinder mit den kulturellen Besonderheiten und unseren Tischregeln vertraut gemacht. Deshalb werden bei allen Mahlzeiten am Tisch Teller, Gläser und Besteck eingesetzt und je nach Entwicklungsstand der Kinder benutzt.

Da es für die Kinder sehr wichtig ist, Lebensmittel auch taktil kennenzulernen, dürfen sie auch mit den Händen essen. Nach und nach lernen sie den Gebrauch des Bestecks. Hier sind die Bedürfnisse des Kindes und sein Entwicklungsstand zu berücksichtigen sowie das entwicklungsrelevante Spiel von Blödeleien am Tisch zu unterscheiden. Wenn andere Kinder gestört werden, ist das Spiel am Tisch einzuschränken.

6. Was Kinder bei Mahlzeiten lernen

Kinder werden während der bewussten Einnahme von Mahlzeiten in nahezu allen Bildungsbereichen gefördert. Folgende Kompetenzen entwickelt ein Kind bei gemeinsamen Mahlzeiten:

Kompetenz	Förderbereich
Biologie	Das Kind lernt verschiedene Obst- und Gemüsesorten und verschiedene Lebensmittel kennen.
Feinmotorik	Durch das Trinken, Löffeln, Benutzung von Besteck schult es seine Hand- und Mundmotorik.
Sinneswahrnehmung	Es nimmt neue Geschmäcke und Gerüche wahr, sieht die Optik von rohen und verarbeiteten Lebensmitteln, erfährt verschiedene Konsistenzen und Temperaturen.
Gesundheitsbewusstsein	Bei gemeinsamen Mahlzeiten werden die Speisen bewusster genossen. Die Gemeinschaft regt dazu an, Neues zu probieren.
Sprache	Das Kind hört zu und erzählt. So lernt es neue Wörter und Bezeichnungen für Speisen und Lebensmittel kennen.
Sozial	Es lernt, Rücksicht zu nehmen und zu warten, bis alle am Tisch sind oder fertig gegessen haben. Es erlebt Werte und Normen, ist ein Teil einer Gemeinschaft. Seine Beziehungen werden gepflegt und gefestigt. Das Kind erfährt Freude am Essen, seine Tischmanieren und Esskultur werden gefördert.
Mathematik	Das Kind lernt Mengen abzuschätzen („Ich habe mehr Kartoffeln als du“), zu zählen („Ich möchte noch 3 Rüeblī“), erfasst das Gewicht von Lebensmitteln, Getränken und Geschirr.
Kognitiv	Das Kind entdeckt und lernt neue Lebensmittel und erfährt Neues durch Tischgespräche.
Organisatorisch	Wenn das Kind beim Tischdecken, Essenschöpfen, Tisch abräumen hilft, erlebt es eine Wiederkehrende Ordnung und Arbeitsorganisation. Es übernimmt Verantwortung für bestimmte Aufgaben.

7. Verantwortlichkeit

Für die Umsetzung der Punkte 1 - 4 ist der/die Küchenverantwortliche zuständig, die Kitaleitung kontrolliert. Für die Umsetzung von Punkt 5 ist das Betreuungsteam zuständig, die Gruppenleitung kontrolliert.