

Wiesentalstrasse 1  
7000 Chur  
081 353 21 71  
info@kinderhaus-chur.ch  
www.kinderhaus-chur.ch

Kinderhaus  
St. Josef 



# ERNÄHRUNGSKONZEPT

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>2</b>
1.1 Purzelbaum rundum stark .....	2
<b>2. Zubereitung der verschiedenen Mahlzeiten.....</b>	<b>2</b>
2.1 Eigene Küche .....	2
2.2 Lieferanten .....	3
<b>3. Unsere Leitsätze .....</b>	<b>3</b>
<b>4. Die verschiedenen Mahlzeiten .....</b>	<b>4</b>
4.1 Frühstück .....	4
4.2 Mittagessen .....	4
4.3 Zwischenmahlzeit das «Zvieri» .....	4
4.4 Getränke .....	4
<b>4. Ernährungsformen .....</b>	<b>4</b>
4.1 Berücksichtigung verschiedener Aspekte .....	4
4.1 Umgang mit süssen Speisen .....	4
<b>5. Säuglingsnahrung .....</b>	<b>5</b>
5.1 Babybrei.....	5
5.2 Milch.....	5
5.3 Beikost .....	5

## 1. EINLEITUNG

Wir legen grossen Wert auf regionale und saisonale Produkte. Wir beziehen unsere Lebensmittel vorrangig aus regionalen Quellen. Dadurch stellen wir sicher, dass unsere Mahlzeiten frisch und von guter Qualität sind. Die Zusammenarbeit mit lokalen Lieferanten ermöglicht es uns, saisonale Produkte zu verwenden und die Vielfalt der regionalen Küche zu geniessen. Auf einen reduzierten Zucker- und Salzgehalt in unseren Speisen legen wir grossen Wert. Die Lebensmittel werden so verarbeitet, dass der natürliche Geschmack der Zutaten erhalten bleibt und wir auf zusätzliche Süßungsmittel und Geschmacksverstärker verzichten.

### 1.1 PURZELBAUM RUNDUM STARK

Wir sind Mitglied des Vereins Purzelbaum rundum stark. Dieser Verein fördert die Kitas in der Umsetzung der gesunden und ausgewogenen Ernährung. Regelmässig besuchen wir die verschiedenen Weiterbildungskurse um stets auf dem neusten Stand zu sein, sodass wir den Kindern eine gesunde und ausgewogene Ernährung bieten können, die mit pädagogischen und fachlichen Ansätzen gestützt werden.

## 2. ZUBEREITUNG DER VERSCHIEDEN MAHLZEITEN

### 2.1 EIGENE KÜCHE

Mit unserer hauseigenen Küche werden die verschiedenen Mahlzeiten täglich durch unseren Koch zubereitet. Dank unserem Gemüsegarten ist garantiert, dass vieles Gemüse wie Rindfleisch, Tomaten und Salat frisch verarbeitet werden.

Durch regelmässige Kontrollen durch das Amt für Lebensmittelsicherheit ist eine hygienische korrekte und saubere Küche gewährleistet.

Uns ist es wichtig, dass die Kinder den Umgang mit den verschiedenen Lebensmitteln kennen lernen. Deshalb besteht die Möglichkeit, dass die Kinder am Morgen in der Küche mitwirken können. Somit ermöglichen wir den Kindern einen Zugang zur Lebensmittelverarbeitung.

---

## 2.2 LIEFERANTEN

«Tischlein Deck Dich»	Bezug von Gemüse und Früchte (bio)
Eco-Jäger	Bezug von Gemüse und Früchte
Privatperson in Trimmis	Bezug von frischen Eiern
Eigener Gemüsegarten	Bezug von frischem Gemüse (Saisonal & bio)
Apotheke Maienfeld	Bezug von Schoppenpulver und div. Getreidebrei
Migros	Bezug von verschiedenen Lebensmitteln
Prodega	Bezug von verschiedenen Lebensmitteln

## 3. UNSERE LEITSÄTZE

- Wir beginnen die Mahlzeiten mit einem Ritual
- Wir schaffen eine angenehme Atmosphäre und berücksichtigen die Sitzgelegenheiten. (Trip-Trap, Babyhochstuhl, Bank)
- Wir fördern eine positive Ess- und Tischkultur durch Kommunikation.
- Es besteht keinen Zwang, die Kinder können selbst entscheiden was sie essen möchten.
- Wir motivieren die Kinder dazu, verschiedene Lebensmittel zu probieren.
- Nachdem die Kinder zweimal Speisen ohne Gemüse eingenommen haben, kosten sie entweder einen Salat, Gemüse oder eine Suppe.
- Die Speisen dürfen von den Kindern selbst geschöpft werden, sofern dies möglich ist. Dabei achten wir auf die Portionsgrößen.
- Die Kinder werden darauf aufmerksam gemacht mit dem Besteck zu essen. (je nach Alter)
- Die Kinder werden von uns unterstützt und gefördert, ihr eigenes Sättigungsgefühl zu entwickeln und zu beachten. Deshalb orientieren wir uns an unsere drei fixen Mahlzeiten und bieten keine Desserts an.
- Die Speisen werden nicht gemischt, damit Kinder frei entscheiden können was sie essen möchten.
- Bei Säuglingen und Kleinkinder passen wir uns den individuellen Bedürfnissen an.
- Das Betreuungspersonal ist ein Vorbild, dies spiegelt sich auch im Essverhalten.

## 4. DIE VERSCHIEDENEN MAHLZEITEN

### 4.1 FRÜHSTÜCK

Von 08:00-08:30 Uhr besteht die Möglichkeit, dass die Kinder bei uns frühstücken. Wir bieten den Kindern selbstgemachtes Dinkelbrot mit Butter & Marmelade an, verschiedene Früchte, Kuhmilch und eiweisshaltige Produkte wie Joghurt, Haferflocken oder Käse. Wir versuchen so gut wie möglich das Frühstück abwechslungsreich zu gestalten.

### 4.2 MITTAGESSEN

Um 11:10 Uhr gibt es das Mittagessen. Zum Hauptgang gibt es immer vier verschiedene Salate, einer davon besteht aus Kohlenhydraten. Dadurch ist garantiert, dass die Kinder satt werden falls sie die Hauptspeise nicht mögen. In den Wintermonaten gibt es oftmals Suppe dazu, im Sommer hingegen gerne gekochtes Gemüse

Um 12:10 Uhr essen die Kinder welche aus dem Kindergarten kommen. Das Angebot ist identisch wie um 11:10 Uhr.

### 4.3 ZWISCHENMAHLZEIT DAS «ZVIERI»

Um 15:00 Uhr essen wir gemeinsam das Zvieri. Es gibt immer Rohkost, Vollkornprodukte wie selbstgemachte Cracker und dazu eiweisshaltige Produkte im Wechsel. Das Zvieri ist eine Zwischenmahlzeit, deshalb ist das Angebot beschränkt.

### 4.4 GETRÄNKE

Zum Essen steht den Kindern Leitungswasser oder ungesüßten Tee zur Verfügung. Im Alltag stellen wir den Kindern eine eigene Trinkflasche zur Verfügung die mit Leitungswasser befüllt ist. Diese Flasche ist für jedes Kind frei zugänglich, mit uneingeschränktem Zugriff. Im Garten oder auf Ausflügen werden die Trinkflaschen mitgenommen.

## 4. ERNÄHRUNGSFORMEN

### 4.1 BERÜCKSICHTIGUNG VERSCHIEDENER ASPEKTE

Wir nehmen Rücksicht auf Allergien, religiöse Hintergründe, vegane oder vegetarische Ernährung. Diese Informationen werden dem Koch mitgeteilt, sodass er es bei der Zubereitung der Lebensmittel berücksichtigen kann.

### 4.1 UMGANG MIT SÜSSEN SPEISEN

Wir bieten eine Ernährung mit möglichst wenig Zucker an. Bei Geburtstagen oder sonstige Feste werden Ausnahmen gemacht und die Kinder dürfen beispielsweise einen Kuchen mitbringen.

## 5. SÄUGLINGSNAHRUNG

### 5.1 BABYBREI

Wir stellen selbstgemachten Babybrei her, die tiefgefroren aufbewahrt werden. Wir bieten verschiedene „Sorten“ an, sodass auch die kleinsten von der abwechslungsreichen Küche profitieren können. Je nach Saison wechselt das Angebot. Eine kleine Aufzählung unsere Babybrei:

- Karotten - Kartoffelbrei
- Hähnchen - Kartoffelbrei
- Zucetti - Kartoffelbrei
- Randen - Reisbrei
- Pastinakenbrei

### 5.2 MILCH

Es besteht die Möglichkeit, für den Säugling Muttermilch mitzubringen welche wir einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren können. Es ist auch möglich, im Alltag vorbei zu kommen um zu Stillen.

Auch für Schoppenpulver oder Milch - Vollkornbrei ist gesorgt und wird von uns bei der Apotheke individuell für euch bestellt.

### 5.3 BEIKOST

Sobald die Kinder anfangen Beikost zu essen, wird der Koch Fingerfood zubereiten. Das sind weichgekochte Lebensmittel wie verschiedenes Gemüse und Teigwaren oder Kartoffel. Dies wird jeweils mit den Erziehungsberechtigten besprochen.

Das Ernährungskonzept wird all zwei Jahre überprüft und bei Bedarf angepasst.