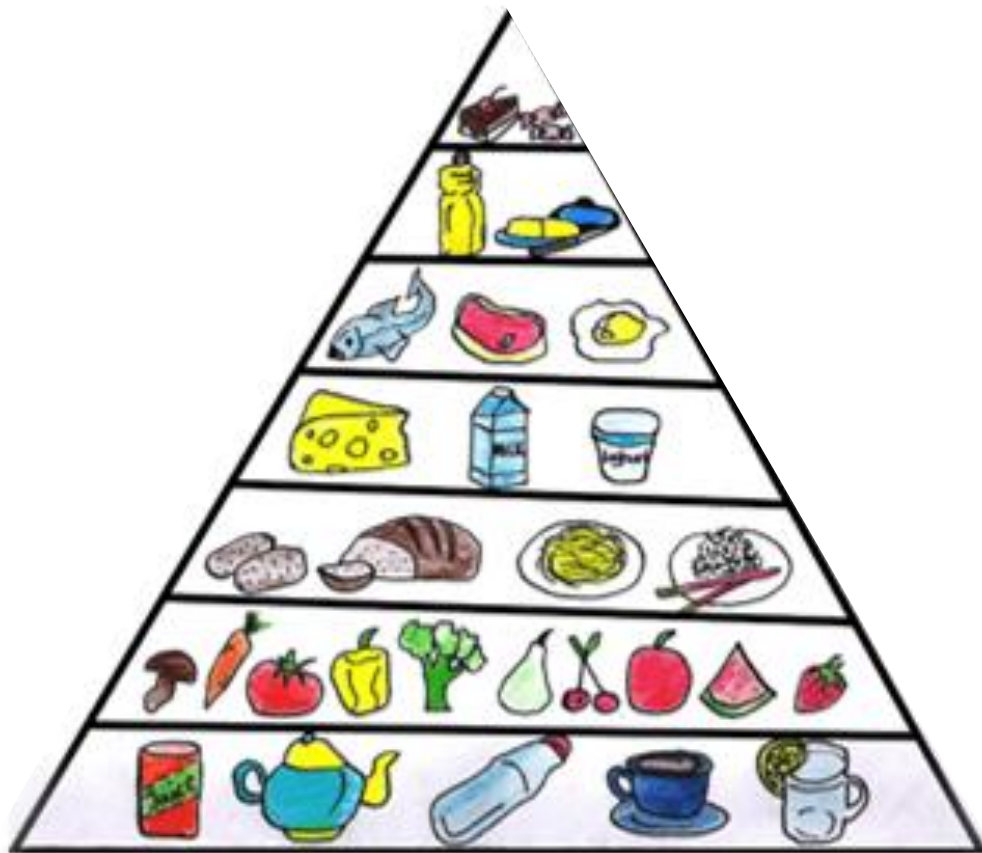


Ernährungskonzept Tagesstruktur Schafisheim





INHALT

| | | |
|---|--------------------------|-----------|
| 1 | Einleitung | Seite 3 |
| 2 | Lebensmittelpyramide | Seite 3-4 |
| 3 | Mahlzeiten durch den Tag | Seite 4 |
| 4 | Mahlzeiten zubereiten | Seite 4 |
| 5 | Allergien | Seite 4 |
| 6 | Werte | Seite 5 |
| 8 | Abschluss | Seite 5 |

1. Einleitung

Wir legen grossen Wert auf eine gesunde, abwechslungsreiche, ausgewogene, saisonaler und kindergerechte Ernährung. In der Tagesstruktur Schafisheim gibt es keinen Esszwang. Die Kinder dürfen Essen was sie möchten. Wir motivieren die Kinder um neue Lebensmittel zu probieren.

2. Lebensmittelpyramide



Getränke

Jedes Kind hat in der Tagesstruktur seine eigene Flasche, welche jeden Abend gereinigt wird und am Morgen mit frischem Wasser aufgefüllt wird. Die Trinkflaschen sind für die Kinder jederzeit frei zugänglich und werden mehrmals am Tag aufgefüllt. Zudem bieten wir den Kindern ungesüssten Früchtetee an. Süssgetränke dürfen weder von den Kindern noch vom Personal in den Räumlichkeiten zu sich genommen werden.

Obst und Früchte

Zum Znüni oder Zvieri bieten wir den Kindern Frucht und Gemüsestängeli an. Zum Mittagessen gibt es zu jeder Mahlzeit gekochtes Gemüse und Salat. Vor der Schule und um 17.30 Uhr bieten wir den Kindern nochmals einen Fruchtteller an.

Getreide

Getreide bieten wir zu jeder Mahlzeit in unterschiedlicher Form an. Zum Frühstück gibt es Brot oder Cornflakes, zum Znüni Darvida, beim Mittagessen achten wir auf eine grosse Abwechslung der Getreideprodukte auch beim Zvieri wechseln wir immer ab zwischen den Getreideprodukten. Wir versuchen wann immer möglich Vollkornprodukte anzubieten.

Milch und Milchprodukte

Bieten wir vor allem beim Frühstück und Zvieri an. Wir kaufen nur pasteurisierte und teilentrahmte Milch ein.

Fleisch, Fisch und Eier

Zum Mittagessen bieten wir 2-3 Mal in der Woche Fleisch an, den Rest kochen wir vegetarisch.

Öle und Fette

Wir versuchen so fettarm wie möglich zu kochen. Gemüse wird im Steamer zubereitet.

Süssigkeiten

Bei Geburtstagen oder speziellen Anlässen essen die Kinder Kucken oder andere zuckerhaltigen Lebensmittel.

3. Mahlzeiten durch den Tag

| Uhrzeit | Mahlzeit |
|-------------|---------------|
| 7.30-8.00 | Frühstück |
| 9.10-9.25 | Znüni |
| 11.15-12.00 | Mittagessen |
| 14.00-14.05 | Früchteteller |
| 15.30-16.00 | Zvieri |
| 17.20-17.30 | Früchteteller |

4. Mahlzeiten zubereiten

Das Mittagessen wird jeden Tag frisch von unserer Köchin zubereitet. In den Ferien der Köchin, kocht das Betreuungspersonal und bezieht die Kinder mit ein. Die Lebensmittel kaufen wir immer frisch ein und vermeiden so weit wie möglich auf gefrorene Produkte. Durch den immer wieder angepassten Menuplan sehen die Eltern was gekocht wird und woher das Fleisch stammt.

5. Allergien

Allergien müssen bereits bei der Anmeldung erwähnt werden. Sind diese nicht lebensbedrohlich kocht unsere Köchin für das Kind eine Alternative. Gefährliche oder lebensbedrohliche Allergien müssen mit der Leiterin besprochen werden und evtl. müssen die Eltern die Mahlzeiten für ihr Kind selber zubereiten.

6. Werte

- Wir legen grossen Wert auf eine entspannte und schöne Tischatmosphäre
- Wir zwingen die Kinder nicht zum Essen
- Wir motivieren die Kinder neue Lebensmittel zu probieren
- Die Kinder dürfen sich ihr Essen nach der ersten Runde selber schöpfen
- Wir richten die Teller schön an
- Wir fördern die Kommunikation unter den Kindern
- Wir unterstützen die Kinder beim Umgang mit Besteck und sind ihnen jederzeit ein Vorbild
- Für das Betreuungspersonal gelten die gleichen Regeln wie für die Kinder

7. Abschluss

Dieses Konzept wurde im Januar 2018 erstellt. Es werden immer wieder Anpassungen gemacht.

Dieses Konzept ist Teil der Elternverträge und den Mitarbeitern Verträgen. Die Tagesstrukturleiterin überprüft immer wieder deren Einhaltung.

| Version | Erledigt | Datum | Autor |
|---------|------------------------------|------------|----------|
| V_01 | Ernährungskonzept erarbeitet | 25.01.2018 | T. Gygax |
| | | | |