

Ernährungskonzept der kihz Tagesstätten

Massgeblich für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichenden Nährstoffen. Essgewohnheiten werden bereits im Kleinkindalter geprägt. Früh werden Geschmacksvorlieben gebildet und wer sich im Kindesalter gesund ernährt, wird dies auch im Erwachsenenalter eher tun.

Essen soll Freude machen, denn es bedeutet auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. In den Einrichtungen der Stiftung kihz wird auf eine gesunde und vollwertige Ernährung geachtet und auf Süssigkeiten weitestgehend verzichtet, so dass es Eltern offensteht, in welchem Ausmass und ab welchem Alter ihre Kinder Süsses konsumieren.

- Mitarbeiter übernehmen eine Vorbildrolle und sind sich ihrer Verantwortung bewusst.
- Mindestens 3 mal am Tag werden Früchte oder Gemüse angeboten
- kihz verzichtet weitestgehend auf frittierte und panierte Lebensmittel in ihren Einrichtungen
- Es wird maximal einmal pro Woche eine Speise mit Sauce angeboten
- Sämtliche Speisen werden von einem Catering täglich frisch zubereitet
- Es wird auf die Verwendung und Verarbeitung von ausschliesslich frischem Gemüse (Ausnahme Blattspinat) geachtet
- Ausschliesslich glutenfreie Gewürze ohne Zusatzstoffe und ohne Geschmacksverstärker ist die Vorgabe
- Wir verzichten bei Frischprodukten (Milchprodukte, Brotwaren, Obst und Gemüse) auf Waren aus Billigsegmenten (Budget, Prix Garantie, Aldi, Lidl, usw.)
- Es wird ausschliesslich Schweizer Fleisch und Schweizer Geflügel eingekauft
- Der frische Fisch stammt aus dem europäischen Raum
- Es erfolgt generell keine Verwendung von Schweinefleisch
- Als Fleischersatz wird immer ein vegetarisches Menü angeboten
- Es besteht die Möglichkeit von Selbstkochtagen
- Es werden keine Speisen nachgewürzt, Ausnahme ist ein Nachwürzen mit frischen Kräutern

Trinken

Trinkbecher oder Trinkflaschen erhöhen die Freude am Trinken. Trinkbehälter sind für alle Kinder vorhanden, die mit dem Namen und/oder einem Bild versehen signalisieren, welches seine Flasche/sein Becher ist.

- Zum Trinken werden in der Kindertagesstätte ausschliesslich ungesüsste Früchte und Kräutertees sowie Hahnenwasser angeboten
- Wasser kann mit Zitronen-, Apfel- oder Mandarinschnitzen oder mit Melisse- oder Veineblättern aromatisiert werden
- Die Getränke stehen den Kindern jederzeit zur Verfügung, besonders bei körperlicher Betätigung
- Wenn es sehr heiss ist oder wenn die Kinder erkältet sind, werden sie von den Erzieherinnen zum Trinken aufgefordert
- Ausnahmsweise können bei besonderen Anlässen (zum Beispiel Geburtstag, Abschiedsfest, Fasnacht) Süssgetränke angeboten werden, dann sollten die Kinder aber nicht mehr als 2 dl davon trinken

Mittagessen

Das Mittagessen bietet eine ausgewogene und vollwertige Ernährung unter den folgenden Bedingungen:

- 2 mal pro Woche wird ein vegetarisches Menü angeboten mit Milch/ Käse, Ei oder Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- 1 mal pro Woche gibt es Fisch

- 2 mal pro Woche gibt es Fleisch (kein Schweinefleisch und keine Wurstwaren)
- Mindestens einmal die Woche gibt es Hülsenfrüchte
- Jeden Tag werden zwei Beilagen (Kohlenhydrate) angeboten
- Teigwaren (wenn möglich Vollkorn) werden nur an Selbstkochtage offeriert
- Bei der Zubereitung der Salatsauce können die Kinder mit einbezogen werden
- Täglich gibt es Salat mit rohem Gemüse je nach Saison z.B. Rübli, Randen, Gurken, Kohlrabi, Fenchel oder grüne Bohnen (gekocht). Das Gemüse ist nicht mit dem Blattsalat gemischt. Zum Blattsalat können auch Mais-, Linsen-, Bohnen(-salat) gereicht werden
- Höchstens 1 mal pro Woche gibt es Sauce zum Fleisch oder Gemüse

Süssigkeiten und salzige Snacks

Süssigkeiten und salzige Snacks werden nur an Festen und Geburtstagen angeboten.

Znüni / Zvieri

Die Zwischenverpflegungen bestehen aus Früchten oder Gemüse in Verbindung mit einem Milchprodukt und einem Getreideprodukt. Die Lebensmittel der orangen Liste sind kein fester Bestandteil des Znüni oder Zvieri, die Lebensmittel der roten Liste werden grundsätzlich nicht angeboten (Ausnahme sind besondere Anlässe wie z.B. Geburtstag, Abschiedsfeste, Fasnacht oder Weihnachtsfest).

Gesunde und empfehlenswerte Lebensmittel (grüne Liste)

- Saisonale und regionale Früchte oder Gemüse
- Milch oder ungesüsste Milchprodukte (Dipsaucen auf Basis von Mager- oder Halbfettquark, mit (Nature-) Joghurt oder saurem Halbrahm mit Kräutern, Tomatenpuree, gehackte Eier, Essiggurken usw.)
- Nüsse: Hasel- und Baumnüsse, Mandeln, Kastanien oder Marroni, Sonnenblumen oder Kürbiskerne (Alter der Kinder muss wegen Verschluckungsgefahr berücksichtigt werden)
- Brotbelag mit rohem oder gebratenem Gemüse/ Früchte; Ei; Thon; Fischfilet; Trockenfleisch, Schinken- und Trutenfleisch; Käse, Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella usw.
- Dörrobst Apfelringe ungeschwefelt
- Vollwertige Getreideprodukte u.a.
- Ungesüsster Zwieback
- Reiswaffeln
- Knäckebrötchen
- Vollkornbrot
- Darvida
- Microc
- Ungesüsstes und ungesalzenes Popcorn (selbstgemacht)

Bedingt empfehlenswerte Lebensmittel (orange Liste)

- Weissbrot oder Halbweissbrot (Laugenbrötli, Rosinenbrötli, Grissini, Cracker, Salzstangen, Weggli, Sesambrötli usw.)
- Selbstgebackenes Pizzabrot, Gemüseschnecken oder Gemüsestrudel, Wähen ohne Zucker
- Dip aus Quark mit Mayonnaise
- Nüsse: Cashewkerne, Paranüsse, Erdnüsse (Alter der Kinder muss wegen Verschluckungsgefahr berücksichtigt werden)
- Belag mit Wurstwaren, Salsiz, Salami
- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz, Fruchtsaftschorle
- Bananen (Ausnahme Babys) und exotische Früchte
- Dörrobst (alle Sorten)
- Gesüsste Milchprodukte wie Früchtejoghurt oder Fruchtemilchshake

Nicht geeignet (rote Liste)

- Süssigkeiten und Süssgetränke
- Gesüsster Joghurt und Quark

- Künstlich gesüsste Nahrungsmittel
- Getreideriegel, Schokolade, Gipfeli, süsse Backwaren, Milchschnitten
- Bonbons, Gummibärli, Kaugummi mit Zucker
- Produkte mit hohem Fettanteil (Frittierte Backwaren oder Fertigprodukte)
- Fertigprodukte mit Zusatz von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern (Konserven)
- Rahm

Ernährungserziehung

Erzieherinnen übernehmen eine Vorbildfunktion, wenn sie sich am Mittagessen beteiligen, d.h. auch sie probieren alle Speisen.

- Kinder schöpfen wenn möglich selbständig bzw. mit Begleitung
- Kinder werden nicht gezwungen, den Teller leer zu essen
- Kinder werden zum Probieren angehalten, aber nicht gezwungen
- Essen wird nicht als Erziehungsmittel verwendet (Belohnung/Bestrafung)
- Die Kinder helfen so oft wie möglich bei der Zubereitung mit (Gemüse und Obst rüsten, Salsauce zubereiten etc.)
- Die Gruppen kochen oder backen mit den Kindern regelmässig, z. B. Brot backen, Müsli zubereiten, Suppen oder auch Mittagessen kochen
- Die Erzieherinnen sprechen mit den Kindern über das Essen und benennen die einzelnen Lebensmittel
- Die Kinder werden gefördert, ihr eigenes Sättigungsgefühl zu entwickeln und zu beachten

Zusammenarbeit mit den Eltern

Wichtig ist der Stiftung eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern und Absprachen bezüglich den Essgewohnheiten und Essvorlieben der Kinder. Die Stiftung ist darauf angewiesen, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Essverhalten der Kinder kennt und über allfällige Allergien informiert ist. Der Menuplan des Caterers SMEILEY'S wird zwei Wochen im Voraus auf der Homepage der Stiftung www.kihz.ch publiziert, damit die Eltern ihren eigenen Menuplan bei Bedarf anpassen können.

Die Eltern werden darum gebeten, dass sie den Kindern keine süssen oder salzigen Snacks (z.B. Gummibärchen, Schoggi, Gipfeli, Pommes Chips) mitgeben.

Bezugsquellen Frischprodukte

Frischprodukte wie Milchprodukte, Brot, Salat, Obst und Gemüse werden bei Coop, auf dem Markt oder einem Quartierladen in der Nähe der Einrichtungen bezogen.

Unsere Catering-Partner

kihzh Bülachhof, kihzh Feyerabend, kihzh Hönggerberg, kihzh Platten, kihzh Schönberg, kihzh Sumatra, kihzh Tierspital:

SMEILEY'S
Daniel Meile
Berninastrasse 43, CH-8057 Zürich
+41 44 / 310 40 00
www.smeileys.ch, info@smeileys.ch

kihz Oerlikon / Chinderhuus BABAR

ZFV-Unternehmungen

Flüelastrasse 51

Postfach CH

CH-8047 Zürich

T+41 44 388 35 35

F+41 44 388 35 36

info@zfv.ch

Quellen:

Empfehlungen für eine gesunde Verpflegung in Kitas, Herausgeber Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Autoren Regula Behringer, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Marianne Honegger Schnyer, dipl. Ernährungsberaterin FH, Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich. 2012.

Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich, Herausgeber Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Verfasserin Marianne Honegger Schnyder unter Mitarbeit der MA der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich. 2009.