

Mahlzeitenkonzept



Version: 03/20

Autor: Michèle Kocher

Ort, Datum: Grossaffoltern, 08.06.2020

Kita Storchennest

Wengistrasse 7

3257 Grossaffoltern

Telefon 032 389 12 12

info@kita-storchennest.ch

www.kita-storchennest.ch

Grundsätze

Unser Koch zaubert ausgewogene, saisonale Kinderkost nach den Vorgaben unseres Ernährungslabors „Fourchette verte“.

Unser Frühstück ist grundsätzlich salzig.

Die Kinder können zwischen ungesüsstem Tee und Wasser auswählen.

Jede Mahlzeit beinhaltet einen Teller Rohkost.

Wir verwenden regionale Produkte und Schweizer Fleisch aus der Metzgerei Widmer in Grossaffoltern.

Essensregeln

1. Kinder werden animiert aber nie zum Essen gezwungen

Die Kinder sollen lernen auf ihren Körper zu hören und selber bestimmen können was und wie viel ihr Körper braucht. In dem wir die Kinder zwingen, geben wir der Nahrung einen negativen Charakter. Kurzfristig können die Kinder das Essen als Macht und Druckmittel missbrauchen, längerfristig können sich Essstörungen entwickeln.

2. Es wird von allem geschöpft

In dem wir den Kindern von allem auf den Teller schöpfen, werden sie durch reines Zusehen animiert von allem zu versuchen.

3. Es werden Kinderportionen geschöpft

Faustregel: (jeweilige Hand des Kindes)

zwei Handflächen voll= 1 Port. Blattsalat

eine Handfläche =1 Port Brot, Gemüse, Stärkebeilage

ein Handteller = 1 Port. Fleisch, Fisch

½ Ei = 1 Port. Eiweiss

Wenn die Kinder viel in Bewegung waren, erhöhen sich diese Portionen

4. Kinder dürfen alleine schöpfen

Das erste Mal schöpfen die ErzieherInnen, danach nach Möglichkeit die Kinder selbständig mit unserer Hilfe. Die Kinder anhalten kleine Portionen zu schöpfen, damit sie diese auch ausessen mögen.

Gerade in Anbetracht einer Kinderportion nur kleine Mengen schöpfen lassen. Die Kinder lernen so einzuschätzen wie viel sie wirklich noch essen mögen.

5. Anzahl Portionen Fleisch und Stärkebeilagen

Ein Kind darf bis zu dreimal hintereinander Stärkebeilagen oder Fleisch ohne Gemüse und Salat nachschöpfen. Danach darf es noch Gemüse und Salat haben. Dies wird dem Kind klar kommuniziert. Vorgängig wird es animiert auch etwas anderes zu essen.

6. Wenn ein Kind keinen Hunger mehr hat, muss es nicht weiteressen.

Wenn ein Kind noch Resten im Teller hat stellt sich nicht die Frage ob es noch fertig essen muss, sondern ob wir ihm eine zu grosse Portion gegeben haben.

7. Gemüse und Früchte

Früchte und Gemüse darf das Kind immer, auch wenn das Teller noch Stärkebeilagen und Fleisch hat.

8. Überblick über Portionengrößen

Die Kinder müssen fragen, wenn sie noch mehr möchten, ausser bei den Frucht- und Gemüsetellern. So behalten wir den Überblick über die Portionengrößen

9. Vorbilder

Wir sind die Vorbilder!

Die Kinder reagieren auf unser Verhalten. Sie schauen genau hin was und wie wir etwas essen. Daneben spielt die Atmosphäre eine sehr wichtige Rolle.