

1. OKTOBER 2021



ERNÄHRUNGSKONZEPT

GFKB GMBH KINDERKRIPPEN

Einleitung

Die GFKB GmbH Kinderkrippen streben eine gesunde und nachhaltige Verpflegung an. Die gemeinsamen Mahlzeiten in der Kita prägen die Esskultur, die Wertschätzung der Lebensmittel und das Ernährungsverhalten der Kinder von klein an. Das Ernährungskonzept der GFKB GmbH Kinderkrippen zeigt den Interessierten eine Orientierung über unsere Haltung zur Ernährung, unsere Esskultur und deren Umsetzung im Kita-Alltag. Es bildet einen verbindlichen Rahmen im Betrieb für die tägliche Arbeit der Mitarbeitenden in der Betreuung und in der Küche.

Das Ernährungskonzept der GFKB GmbH Kinderkrippen stützt sich unter anderem auf die Schweizerische Lebensmittelpyramide, das pädagogischen Konzept der GFKB GmbH Kinderkrippen und den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Leitgedanken

Was und wie die Kinder täglich essen, spielt eine grosse Rolle für ihr Wachstum, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden, aber auch für die langfristige Entwicklung ihres Ernährungsverhaltens. Wir distanzieren uns von jeglichem Esszwang und achten bei der Zubereitung der Mahlzeiten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Zudem vermitteln wir den Kindern, auf ihr Hunger- und Durstgefühl zu hören. Eine qualitativ hochwertige Kitaverpflegung in einem angenehmen Ambiente lehrt die Kindern, dass Essen ein wert- und genussvolles Gut ist, welches man nicht verschwendet und sich Zeit dafür nehmen muss. Die Kitaverpflegung kann für nachhaltiges Handeln sensibilisieren und damit Wertschätzung generieren.

Neben Tischmanieren und einem adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln stärken wir das soziale Miteinander. Die Esssituationen werden immer vom anwesenden Mitarbeitenden begleitet.

Anregende Tischgespräche erweitern die sprachliche Kompetenz der Kinder. Essen ist ein komplettes Lernfeld, das keinen Kompetenz- und Bildungsbereich unberücksichtigt lässt und sich für weitere, bereichsübergreifende, vernetzte Lernerfahrungen eignet. Hohe pädagogische Qualität wird dort sichtbar, wo Essenssituationen in der Kita als Bildungssituation und nicht als lästige Routine betrachtet und für das Lernen in der Gemeinschaft genutzt werden.

Unsere Ziele sind:

- Angebot der bedarf- und altersgerechten Speisen
- Beachtung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und ausgewogener Auswahl
- Die frische und vitaminschonenden Zubereitung der Speisen
- Gutes Hygienemanagement als Basis für die Ernährung
- Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel
- Achtung der Qualität beim Einkauf und bei der Zubereitung
- Gute Planung und sinnvoller Resteverwertung, damit Food Waste vermieden werden kann
- Weiterentwicklung
- Umwelt und Nachhaltigkeit
- Wecken des Bedürfnisses nach sinnlichen Erfahrungen und der Interessen für das Essen und das Ausprobieren
- Die Verknüpfung der Kitaverpflegung mit pädagogischen Angeboten rund um das Thema Ernährung (Aktivitäten rund ums Thema Ernährung)
- Selbstbestimmung der Menge von den Mahlzeiten, kein Esszwang und keine Fremdbestimmung über das Sättigungsgefühl des Kindes.

- Aktive Teilnahme der Kinder (Mithilfe beim Tisch decken und Tisch abräumen, Selbständiges schöpfen und einschenken, Gestalten von Tischdekorationen bei Anlässen)

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Die Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.



Süßes, Salziges

Empfohlener Konsum: Süßes, Salziges nur in kleinen Mengen geniessen. Die GFKB Kinderkrippen minimieren den Konsum auf max. eine süsse Zwischenmahlzeit in der Woche.

Fette und Öle

Empfohlener Konsum: Täglich 3 Kaffeelöffel (15g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl/ Olivenöl. Täglich 1 Kaffeelöffel ungesalzene Nüsse (z. B. Baum-nüsse, Mandeln, Haselnüsse) – bis zum Ende des 2. Lebensjahres in gemahlener Form. Zusätzlich können Butter, Margarine, Rahm usw. sparsam verwendet werden (ca. 1 Kaffelöffel oder 5 g pro Tag).

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Eiweisslieferanten

Empfohlener Konsum: 3 Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag (1 Portion entspricht 1dl Milch oder 100g Milchprodukte oder 15-30 g Käse). Dazu abwechslungsweise 1 Portion (50 g) Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn,

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Empfohlener Konsum: 3-4 Portionen pro Tag, 1 Portion entspricht: 45 g Brot / Teig oder 35 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder 140 g Kartoffeln oder 30 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Gemüse und Früchte

Empfohlener Konsum: Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 70g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 100 g)

Getränke

Empfohlener Konsum: Täglich 8 dl oder 0.8 Liter. In der GFKB Krippen steht den Kindern und dem Personal das Wasser oder ungesüsster Tee jederzeit zur Verfügung.¹

¹ <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>

Die Mahlzeiten in der Kinderkrippe

Die Mahlzeiten in der Kinderkrippe bestehen aus Frühstück, Mittagessen, Zvieri und einer Früchterunde am Abend. Sie sind auf einem Menüplan zusammen abgestimmt und gut für die Mitarbeitenden und Eltern ersichtlich.

Das Frühstück

Das Frühstück findet zwischen 7:45 Uhr und 8:15 Uhr statt.

Wir bieten zum Frühstück abwechselnd Brot mit Butter Konfitüre und Honig, Griesbrei, Porridge und Joghurt an. Bei Getränken haben die Kinder die Wahl zwischen Wasser, ungesüssten Tee und Milch.

Das Mittagessen

Das Mittagessen findet zwischen 11:00Uhr und 11:45Uhr statt.

Das Mittagessen wird frisch von unseren Köchen zubereitet. Zum Mittag kochen wir diverse Arten von Kohlenhydraten sowie marktfrischen und saisonale Gemüse und Salate.

Wöchentlich gibt es Fisch und Fleisch.

Unsere Fleischgerichte werden ausschliesslich aus Schweizer Fleisch zubereitet. Beim Fischkonsum achten wir auf die Labels von artgerechtem Fang.

Das Zvieri

Das Zvieri findet zwischen 15:00Uhr und 15:45 Uhr statt.

Zum Zvieri servieren wir den Kindern immer frische und saisonale Früchte oder Gemüse.

Zudem gibt es abgestimmt auf unser Tagesmenü gesundes Eiweiss und Kohlenhydrate, wie z.B. Quark, Naturjoghurt, Hüttenkäse, Darvida, Knäckebrötchen, Maiswaffeln etc.

Höchstens einmal in der Woche essen wir ein süsses Zvieri.

Früchterunde am Abend

Die Früchterunde findet zwischen 17:15Uhr und 17:30Uhr statt.

Für den Hunger vor dem Abendessen zu Hause bieten wir den Kindern noch einen Früchteteller an.

Getränke

Zu unseren Mahlzeiten bieten wir den Kindern Wasser und ungesüssten Früchtetee in Gläsern an. Während des Tages steht für jedes Kind eine persönliche Trinkflasche mit Wasser oder Tee zur Verfügung. Diese Trinkflasche begleitet uns auch auf dem Spielplatz oder Spaziergänge.

Umgang mit spezieller Ernährung

Wir nehmen Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sehr ernst und besprechen mit den Eltern den notwendigen Umgang damit. Unsere Köche werden entsprechend informiert und halten sich vollumfänglich an diese Absprachen. Für den Einkauf und die Zurverfügungstellung spezieller Lebensmittel ist die GFKB GmbH verantwortlich.

Wir akzeptieren die Entscheidung der Eltern bezüglich spezieller Ernährung aufgrund Religion, vegetarischer oder veganer Ernährung und bleiben im Austausch darüber. Wir nehmen Rücksicht darauf und bieten nach Möglichkeit Alternativen an.

Säuglingsernährung

Für die Säuglinge stellen die GFKB Kinderkrippen das gewünschte Schoppenpulver zur Verfügung. Wir achten auf eine schonende Zubereitung der Säuglingsmilch. Falls der Säugling mit Muttermilch ernährt wird, können die Eltern die abgepumpte Muttermilch gekühlt oder tiefgefroren in die Krippe bringen. Auch hier halten wir uns an die schonende Zubereitung der Muttermilch für die Mahlzeit.

Während des ersten Lebensjahres geht die Ernährung des Säuglings allmählich von einer reinen Milchnahrung zu einer abwechslungsreichen und seinen Bedürfnissen angepassten Beikost über.

Frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats planen wir gemeinsam mit den Eltern die Einführung der Beikost. Das Verdauungs- und das Nierensystem sind nun soweit gereift, so dass das Kind abwechslungsreiche Nahrung aufnehmen kann. Ausserdem ist die Beikost sinnvoll, um den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes zu decken. Als erstes führen viele Eltern den Mittagsbrei ein. Für Säuglinge in unseren Kinderkrippen bereiten wir die Gemüse- und Früchtebreie individuell nach den Bedürfnissen des Säuglings und nach Absprache mit dessen Eltern vor. Bei der Zubereitung der Mahlzeiten für Säuglinge verwenden wir keinen Zucker, kein Salz und keine Gewürze.

Die Breie werden frisch und vitaminschonend im Steamer zubereitet. Die Einführung von neuem Gemüse und neuen Früchten, Kohlenhydraten und Eiweissen werden präzise mit den Eltern geplant und Schritt für Schritt eingeführt. Dabei orientieren wir uns an der Übersichtstabelle von SGE 2011 (siehe Anhang). Damit allfällige Unverträglichkeiten oder Allergien rasch entdeckt werden können, führen wir neue Lebensmittel über mindestens vier Tage ein und beobachten die Verträglichkeit. Zudem wird die Nahrungsaufnahme der Säuglinge dokumentiert, damit man z.B. eine Unverträglichkeit, Vorlieben oder den Essrhythmus erkennen und nachvollziehen kann.

Grundsätzlich achten wir bei der Ernährung eines Säuglings auf folgende Punkte:

- Hunger- und Durstsignale und das Sättigungsgefühl des Säuglings
- genügend Zeit und ruhige Atmosphäre
- Interaktion und Kommunikation
- Genuss- und Sinnesförderung
- Später auch eine Integration in der Gruppe

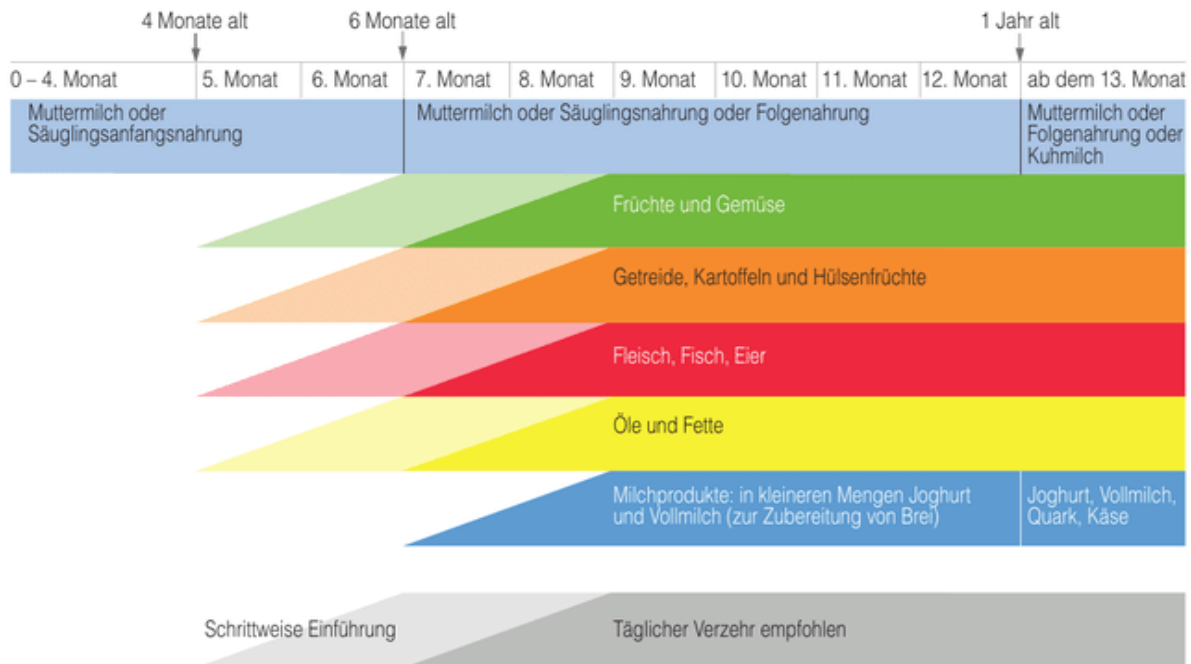
Dieses Arbeitsinstrument dient als Unterstützung und bleibt offen für Veränderungen.

ANHANG

- Abbildung Einführung der Lebensmittel
- Gut zu wissen, das wichtigste in Kürze
- Wie wir Säuglingsnahrung in der Kinderkrippe zubereiten

EINFÜHRUNG DER LEBENSMITTEL BEIM SÄUGLING

Generelle Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie SGP: Das Neugeborene sollte sechs Monate ausschliesslich gestillt werden. Danach Weiterstillen mit altersgemässer Beikost bis Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus – solange es für Mutter und Kind stimmt.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2011

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin oder an Ihre Apotheke oder Drogerie.

Führen Sie die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen ein, um allfällige Unverträglichkeiten zu vermeiden. Meiden Sie strikt alle Lebensmittel, auf die Ihr Kleines nachgewiesenermassen allergisch reagiert.

Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keine unverdünnte Kuhmilch.

*Geben Sie dem Kleinen frühestens im fünften Monat und spätestens im siebten Monat glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste. Beginnen Sie mit kleinen Mengen.

Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet. Es droht Erstickungsgefahr.

Geben Sie dem Baby während dem ersten Lebensjahr keinen Honig und keinen Ahornsirup.

REZEPTE (1 PORTION)

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Gemüsebrei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss dem Brei eventuell noch etwas Wasser beigegeben werden.

Gemüse-Fleisch-Brei		Obst-Getreide-Brei	
Zutaten	Zubereitung	Zutaten	Zubereitung
2 Karotten (ca. $\frac{2}{3}$ der Menge) 1 bis 2 Kartoffeln (ca. $\frac{1}{3}$ der Menge) 2 Teelöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl auf 200g Brei 2 bis 3 x pro Woche 30 bis 50g Fleisch	Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen. Mit Passe-vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüsewasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach drei bis vier Tagen Kartoffeln dazu- geben. Vor der Mahlzeit beifügen	Banane, Apfel Getreide	1 milder Apfel mit Glasraffel reiben. Nach Bedarf ca. $\frac{1}{2}$ Banane schaumig schlagen und zum Apfel mischen. Wenn das Kind zur Verstopfung neigt, Apfel kochen und pürieren. Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit Getreide wie Hirse- oder Reisflocken angereichert werden.

Gut zu wissen:

Verschiedene Lebensmittel sind für Kinder im ersten Lebensjahr nicht geeignet.

- Rohe tierische Lebensmittel können mit Bakterien belastet sein und schwere Krankheiten auslösen. Lebensmittel tierischer Herkunft müssen vollständig (also auch im Inneren) für mindestens 2 Minuten auf mindestens 70°C erhitzt werden. Die GFKB-Kinderkrippen verzichten im ersten Lebensjahr auf Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, rohes und nicht ausreichend durchgegartes Fleisch, Rohwurst wie zum Beispiel Landjäger und Salami, Rohschinken, rohen und geräucherten Fisch sowie auf Lebensmittel mit rohen Eiern wie zum Beispiel Tiramisu.
- Verarbeitete Fleischwaren wie zum Beispiel Wurst sind wegen ihres hohen Gehaltes an Fett, Salz und Pökelsalzen nicht empfehlenswert. Magere Fleischstücke vom Rind, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren ohne Zusätze werden in den GFKB-Kinderkrippen bevorzugt.
- Brei aus frisch gemahlenem, rohem Getreide oder eingeweichten Getreidekörnern (sogenannter Frischkornbrei) kann unter anderem Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen auslösen. Ohne Bedenken können Haferflocken, Griess, Instant-Getreidebrei für Babys aus Hirse, Weizen, Dinkel oder Hafer verwendet werden.
- Im ersten Lebensjahr sollte auf Salz, Bouillon, Gewürzmittel, Zucker, Honig und andere Süßungsmittel verzichtet werden.
- Dem Kind sollte im ersten Lebensjahr weder Honig noch Ahornsirup gegeben werden, da diese bestimmten Bakterien und Sporen enthalten können, die eine Lebensmittelvergiftung hervorrufen können.
- Wegen ihres hohen Proteingehaltes sind Käse, Quark, Frischkäse, Vollmilch und Joghurt erst ab einem Jahr geeignet, da sie auch schwerer zu verdauen sind. Ausnahme: Vollmilch und Naturjoghurt können in kleinen Mengen zum Anrühren eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden.
- Die GFKB-Kinderkrippen vermeiden in den ersten drei Lebensjahren Lebensmittel, an denen sich Kinder verschlucken könnten wie zum Beispiel Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, diese werden von uns halbiert, Fisch mit Gräten, diese werden vom Personal vorab entfernt.
- Wegen des erhöhten Allergierisikos verzichten wir darauf, den Kindern Produkte mit Haselnüssen anzubieten. Stattdessen bieten wir Alternativen mit anderen Nüssen an.
- Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternative als Abwechslung sind reisfreie Zwischenmahlzeiten bestehend aus Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Für die Beikost sollten zudem auch reisfreie Breie verwendet werden. Als Alternativen für Reis-Getreidebreie sind zum Beispiel Hafer, Dinkel, Griess oder Hirse geeignet.
- Reisdinks sind wegen des Risiko einer mangelnden Zufuhr an wichtigen Nährstoffen und aufgrund des Arsengehalts ungeeignet. Darauf verzichten wir gänzlich.

Wie wir Säuglingsnahrung in der Kinderkrippe zubereiten:

Beispiel: Basisrezepte der Kinderkrippe

Gemüsebrei am Mittag

Zutaten:

- 100 g Gemüse (z.B. Karotten)
- 50 g Kartoffeln
- 80 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Kartoffeln werden im Steamer gekocht, um möglichst keine Vitamine zu verlieren.
2. Nach ca. 10 Minuten prüfen wir, ob das Gemüse so weich ist, dass wir es mit einer Gabel teilen können. Wir kochen es nicht zu weich, da sonst wichtige Nährstoffe verloren gehen könnten.
3. Wir nehmen das Gemüse vom Steamer und lassen es kurz abkühlen.
4. Wir pürieren es dann mit einem Pürierstab. Mit zunehmendem Alter des Kindes kann der Brei auch Gemüsestückchen enthalten und es genügt, wenn wir ihn mit einer Gabel zerdrücken.
5. Wenn die Konsistenz zu fest ist, fügen wir noch etwas abgekochtes Wasser hinzu.
6. Kurz vor dem Verzehr geben wir Rapsöl hinzu, damit der Körper die Vitamine optimal aufnehmen kann.



Rezept-Varianten für den Gemüsebrei

In den ersten Monaten brauchen Babys noch keine großartige Abwechslung bei ihrem Essen. Sie müssen sich erst langsam an den Geschmack und die Konsistenz von Babybrei gewöhnen.

- Die Karotten zum Beispiel gegen Kürbis, Fenchel, Brokkoli austauschen. Nahezu jedes Gemüse ist geeignet. Statt Kartoffeln könnte man Vollkornnudeln oder Reis garen.
- Auch **Fleisch oder Fisch** kann bei Bedarf im Brei zubereitet werden. Dazu garen wir 30 Gramm kleingewürfeltes Fleisch und fügen dann Vitamin C aus der Frucht dazu, welches dem Körper hilft das Eisen aus dem Fleisch oder Fisch besser aufzunehmen.
- Für die **vegetarische Variante** kann das Fleisch auch durch eisenreiches Getreide wie z.B **Hirse** ersetzt werden. Dazu einfach einen Esslöffel Hirseflocken am Ende des Kochens zum Gemüse geben und kurz mitkochen. Auch bei dieser Variante fügen wir gerne Vitamin C hinzu.
- Grundsätzlich fügen wir zu jedem Gemüsebrei einen Esslöffel Rapsöl hinzu.

Getreide-Früchte-Brei

Für einen Getreide-Früchte-Brei verwenden wir:

Zutaten:

- 100 ml Wasser
- 20 g Vollkorngetreideflocken (z.B. Hafer)
- 100 g Früchte (gerieben oder zerdrückt)

Zubereitung:

1. Roh oder gekocht pürieren wir die Früchte zu einem Mus.

Varianten:

- Vollkorngetreideflocken können beliebig zum Beispiel mit in 50ml eingeweichem Zwieback (zuckerfrei), Griess oder anderen für das Baby geeigneten Getreidebreien aus dem Fachhandel getauscht werden.
- Bei Früchten stehen uns nahezu alle Möglichkeiten offen, die das Baby verträgt. Bei Verstopfungen helfen Pflaumen. Geriebene Äpfel oder Bananen hingegen sind bei zu weichem Stuhl gut.
- Bei Babys, welche schon ca. Jährig sind und sich Milchprodukte gewohnt sind, könnte man noch ungesüßten Joghurt oder Quark dazu mischen.

