

Ernährungsleitfaden Tagesbetreuung Kilchberg

Eine gesunde, ausgewogene und kindergerechte Ernährung fördert das Wachstum, die Entwicklung und das Lernen des Kindes.

Am Morgen gibt es für die Kinder einen ausgewogenen Zmorge für einen guten Start in den Tag. Brot und Getränk bilden das Hauptangebot.

Zum Znüni als Zwischenverpflegung gibt es ein abwechslungsreiches Fruchtangebot, dieses wird mit diversen Sättigungsbeilagen und/oder Milchprodukten ergänzt.

Über den Mittag bekommen die Kinder im Hort ein abwechslungsreiches und reichhaltiges Essen. Das Menu orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und modernen Ernährungsgrundsätzen (saisonal, fleischarm, zuckerreduziert, oft vollwertig). Die Kinder haben immer die Wahl zwischen Salat und Rohkost. Zu besonderen Anlässen gibt es spezielle Menus.

Der Zvieri als weitere Zwischenverpflegung bietet ein abwechslungsreiches Fruchtangebot und wird mit diversen Sättigungsbeilagen und/oder Milchprodukten ergänzt.

Es wird auf Geschmacksverstärker und Zucker weitestgehend verzichtet und auf eine moderne Schweizer-Küche Wert gelegt.

Dessert gibt es zu besonderen Gelegenheiten und im Winterhalbjahr kann der Zmittag mit einer Suppe begonnen werden.

Die Betreuungspersonen achten während den Mahlzeiten auf eine angenehme Atmosphäre und pflegen die Tischkultur. Die Kinder werden zum Probieren der Speisen angehalten und ermuntert neue Erfahrungen zu machen.

Zmorge

- Die Betreuungsperson stellt einen kindsgerechten Zmorge parat. Dieser besteht aus einem Sättigungsteil wie Brot oder Weggli, Zusätzen wie Butter Honig oder Konfi (für die Ferien gerne auch Nutella) und einem Getränk (Tee oder Milch).

Zmittag

- Am Mittag werden die Kinder von unserem Caterer mit ausgewogenen und abwechslungsreichen Menues versorgt. Die Basis bilden Kartoffeln, Reis/Mais, Teigwaren und Getreideprodukte. Diese werden ergänzt mit Gemüse, Früchten, Milchprodukten oder anderen Beilagen. Ab und zu stehen Fleisch oder Fisch auf dem Speiseplan. Als Ergänzung gibt es Salat und Rohkost und zum Trinken stehen Wasser oder ungesüsste Tees bereit.

Zvieri

- Zum Zvieri erhalten die Kinder ein Angebot an verschiedenen Früchten ergänzt mit einem Sättigungsteil und/oder Milchprodukten.