

Ernährungsleitfaden Tagesstruktur

Erstellt im Mai 2021 durch die Tagesstrukturen

Inhaltsverzeichnis

1.	Grundsätzliches	3
1.1.	Frühstück.....	3
1.2.	«Znüni».....	3
1.3.	Mittagessen.....	4
1.4.	«Zvieri».....	4

1. Grundsätzliches

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

Die Betreuungsperson bereitet ein dem Kinde angepasstes Frühstück vor. Dieses besteht aus einem Sättigungsteil wie Brot oder Weggli, Zusätzen wie Butter, Honig oder Konfitüre (in den Ferien auch möglich Nutella) und einem Getränk (Tee oder Milch).

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

Über den Mittag wird den Kindern im Hort und am Mittagstisch ein abwechslungsreiches und reichhaltiges Essen serviert. 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. Es wird ein bewusster Umgang mit zuckerhaltigen Nahrung gepflegt.

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 geachtet.

Im Winterhalbjahr kann das Mittagessen mit einer Suppe beginnen. Dessert gibt es nur zu besonderen Gelegenheiten.

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.

1.1. Frühstück

- Am Morgen gibt es für die Kinder ein ausgewogenes Frühstück für einen guten Start in den Tag. Brot und Getränk bilden das Hauptangebot.

1.2. «Znüni»

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

1.3. Mittagessen

- Am Mittag werden die Kinder von unserem Caterer mit ausgewogenen und abwechslungsreichen Menus 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.

1.4. «Zvieri»

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