

# Ernährungskonzept Tagesstrukturen Ehrendingen

Inkraftsetzung per 1. Januar 2020

Genehmigt durch den Gemeinderat am 2. März 2020

## Inhaltsverzeichnis

1.	Leitgedanken zum Mittagessen.....	3
1.1.	Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung.....	3
1.2.	Sozialkompetenz .....	3
1.3.	Regeln, Ämtli .....	3
1.4.	Vorbildfunktion .....	3
2.	Die Grundsätze zur Ernährung in den Tagesstrukturen .....	3
2.1.	Die Lebensmittelpyramide .....	4
2.2.	Wasser und Getränke .....	4
2.3.	Früchte und Gemüse .....	4
2.4.	Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.....	4
2.5.	Milch und Milchprodukte .....	4
2.6.	Fleisch, Fisch und Eier .....	5
2.7.	Oel und Fett.....	5
2.8.	Süssigkeiten .....	5
3.	Zubereitung der Mahlzeiten .....	5
3.1.	Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit .....	5

## Änderungstabelle

<i>Beschluss</i>	<i>Inkrafttreten</i>	<i>Element</i>	<i>Änderung</i>
24.02.2020	01.01.2020	Erlass	Erstfassung

## **1. Leitgedanken zum Mittagessen**

### **1.1. Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung**

Die Kinder bestimmen welche Speisen sie mögen, ebenso was und wie viel sie essen möchten. Kein Kind wird dazu gezwungen den Teller leer zu essen. Jedoch werden die Kinder durch das Team motiviert, dass sie vom Essen probieren.

Die Mitarbeitenden unterstützen die Kinder im äussern ihrer Meinung. Sie hören ihnen aktiv zu, nehmen ihre Meinungen ernst und respektieren diese.

Die Kinder dürfen sich beim zweiten Mal selber schöpfen. Die Betreuungspersonen vergewissern sich immer mit Rückfragen, ob das Kind noch mehr Essen im Teller möchte oder nicht.

### **1.2. Sozialkompetenz**

Während des Essens führen wir Tischgespräche, an welchen sich alle Kinder beteiligen können. Die Kinder sollten aber nicht nur mit dem Betreuungspersonal unterhalten, sondern auch die Möglichkeit haben, sich untereinander auszutauschen.

Die Betreuungsperson fördert die Kommunikation unter den Kindern.

Indem die Kinder nicht immer am gleichen Platz sitzen, haben sie die Möglichkeit auch andere Kinder kennen zu lernen und so das soziale Umfeld zu erweitern.

### **1.3. Regeln, Ämtli**

Die Kinder werden vor dem Essen darüber informiert, welches Essen es gibt und welche Kinder Ämtli haben.

Die Kinder werden tischweise aufgefordert das Essen zu schöpfen. Genauso werden sie aufgefordert, tischweise den Tisch wieder abzuräumen.

Während dem Essen bleiben die Kinder am Tisch sitzen, ausser sie möchten sich noch mehr Essen schöpfen oder müssen auf die Toilette.

Die Kinder, welche im EG essen, haben das Ämtli den Tisch zu putzen sowie den Boden zu wischen. Die Kinder, welche im 1. Stock essen, haben das Ämtli „Tisch und Boden wischen“ (2 Kinder) und in der Küche beim Abtrocknen zu helfen (1 bis 2 Kinder). Der Ämtliplan wird täglich neu gemacht und ist fair aufgebaut.

Auf jedem Stockwerk ist ein Regelblatt vorhanden. Die Betreuungspersonen vertreten die darauf niedergeschriebenen Regeln.

### **1.4. Vorbildfunktion**

Die Erwachsenen haben eine Vorbildfunktion für die Kinder. Daher gelten alle Regeln und Abmachungen ebenso für das Betreuungspersonal wie auch für die Kinder.

## **2. Die Grundsätze zur Ernährung in den Tagesstrukturen**

Für die Mitarbeitenden ist Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss und soll in erster Linie Freude machen. Die Mitarbeitenden verzichten auf jeglichen Zwang und respektieren die Meinung der Kinder.

Das gemeinsame Essen bietet den Kindern ein gutes Übungsfeld, um soziales Verhalten zu fördern. Die Tagesstrukturen Ehrendingen legen grossen Wert auf eine entspannte Atmosphäre bei Tisch. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten entspricht einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Die dafür benötigten Produkte werden wann immer möglich regional bezogen. Im Alltag wird die Lebensmittelpyramide berücksichtigt.

## 2.1. Die Lebensmittelpyramide



## 2.2. Wasser und Getränke

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Besonders kleinere Kinder reagieren empfindlich auf einen Flüssigkeitsmangel. Zu unseren Mahlzeiten bieten die Mitarbeitenden den Kindern Leitungswasser oder ungesüssten Früchte- oder Kräutertee an. Während des Tages stehen für die Kinder jeweils frische Becher und Leitungswasser bereit, wo sie sich selbständig bedienen können.

## 2.3. Früchte und Gemüse

Eine Faustregel besagt, dass man täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse oder Salat essen sollte, davon etwa die Hälfte roh. Vor dem Mittagessen stehen den Kindern auf den Tischen jeweils Teller mit frischem Gemüse und Früchte bereit.

Ein Teil des Mittagessens besteht aus gekochtem Gemüse. Als Alternative stehen den Kindern Rohkost oder Salat zur Verfügung.

Zum Zvieri gibt es jeweils einen grossen Fruchteteller. Früchte und Gemüse sind immer frisch und werden z.T. direkt vom Bauern bezogen. Nach dem Mittagessen steht den Kindern immer ein Teller mit Früchten und Gemüse bereit, wo sie sich selbständig bedienen dürfen.

## 2.4. Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Damit unser Körper auch genügend Energie hat, benötigt er Kohlenhydrate. Kinder brauchen im Vergleich zu einem Erwachsenen mehr Kohlenhydrate. Unsere Hauptmahlzeit, sowie der Zvieri besteht aus einem Teil Kohlenhydrate. Die Köchin achtet darauf, öfters Vollkornprodukte zu verwenden. Auch bieten die Tagesstrukturen Ehrendingen zur Abwechslung Hülsenfrüchte als Beilage an. Zum Frühstück gibt es Getreidemüsli, ungesüßte Cornflakes oder Brot. Der Zvieri besteht meistens aus Brot mit Beilagen oder Milchprodukte, dazu immer einen Fruchteteller.

## 2.5. Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in der Ernährung. Die Köchin verwendet ausschliesslich pasteurisierte Vollmilch oder teilentrahmte Milch. Vor allem beim Frühstück oder Zvieri gibt es Milch, Joghurt oder Käse.

## 2.6. Fleisch, Fisch und Eier

Diese Lebensmittel bieten hochwertiges Eiweiss für das Wachstum. Zwei Mal pro Woche gibt es Fleisch (Poulet, Rind, Kalb, Schwein) oder Fisch. Dabei wird auf qualitativ hochwertige Produkte geachtet, welche nach Möglichkeiten beim Metzger im Dorf oder aus der Region bezogen werden. Der Tagesstrukturen Ehrendingen ist sehr wichtig, dass das Fleisch aus Schweizer Herkunft ist.

## 2.7. Oel und Fett

Auf eine möglichst fettarme Zubereitung der Mahlzeiten wird geachtet. Die Köchin verwendet in unserer Küche hauptsächlich Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl. Gemüse wird im Dampfgarer schonend zubereitet. So bleiben auch wichtige Vitamine enthalten. Nüsse stehen den Kindern jeweils zum Zvieri bereit.

## 2.8. Süssigkeiten

Süssigkeiten nicht aus dem Alltag verbannt, reduzieren sie jedoch auf das Minimum. Dessert gibt es jeweils in der Woche vor den Schulferien. In den regulären Schulwochen steht den Kindern zum Dessert ein grosser Früchtekorb bereit. Ein bis Maximum zwei Mal pro Woche gibt es zum Zvieri etwas Süsses (Vanillecreme, Apfeljalousien). Wenn ein Kind Geburtstag hat, darf sich dieses jeweils etwas aus der Geburtstagskiste aussuchen. Für die ganze Kindergruppe gibt es ein Glas Sirup. Zu speziellen Anlässen gibt es Süssigkeiten in kleinen Mengen (Ostern, Samichlaus, besondere Feste etc.)

## 3. Zubereitung der Mahlzeiten

Die Nahrungsmittel werden von unserer Köchin in unserer hauseigenen Küche frisch zubereitet. Unsere Köchin wird bei der Zubereitung der Mahlzeiten von ein bis zwei Angestellten unterstützt. Die Kinder werden ebenfalls in die Zubereitung der Mahlzeiten involviert. Die Köchin achtet auf eine gute Lagerung der Lebensmittel und kaufen alle zwei Tage frisch ein. Bei der Menüplanung wird auf die Abwechslung der Produkte geachtet. Der Tagesstrukturen Ehrendingen ist es ein Anliegen, Resten zu vermeiden.

### 3.1. Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeit

Allergien oder Intoleranz gegen bestimmte Nahrungsmittel treten immer häufiger auf. Meist können die Unverträglichkeiten mit kleinen Anpassungen im Menü umgangen werden. In Fällen von lebensbedrohlichen Allergien gilt es genau abzuklären in welcher Form darauf eingegangen werden kann (evtl. müssen die Eltern etwas für ihr Kind mitgeben). Unsere Köchin ist dazu verpflichtet, auf die Allergien der Kinder einzugehen und ihnen demensprechend ein ähnliches Menü zusammen zu stellen.

Ehrendingen, 2. März 2020

GEMEINDERAT EHRENDINGEN

TAGESSTRUKTUREN

Urs Burkhard  
Gemeindeammann

Jennifer Jaun  
Gemeindeschreiberin

Sabrina Schmid  
Leiterin