

Ernährung in der kitaRo



kitaRo

Ernährung in der kitaRo

Uns ist wichtig, dass sich die Kinder in der kitaRo ausgewogen und gesund ernähren. Die Esssituationen finden drei Mal täglich statt. Diese Momente eignen sich hervorragend, um mit den Kindern in Interaktion zu treten. Diese wichtige Bildungssituation gestalten wir deshalb ganz bewusst. Die Esssituationen dienen nicht nur der Nahrungsaufnahme, sie vermitteln den Kindern ebenfalls ein Gefühl der Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Gleichheit.

Unsere pädagogische Haltung:

- Essen soll Freude machen und genussvoll sein
- Wir essen gemeinsam am Tisch
- Wir beginnen unsere Mahlzeiten zum selben Zeitpunkt (Babys ausgenommen)
- Wir motivieren die Kinder etwas zu probieren
- Wir entscheiden was auf den Tisch kommt - das Kind, was es davon isst
- Wir sind Vorbilder für die Kinder
- Uns ist eine angenehme Atmosphäre am Tisch wichtig
- Besondere Anlässe gestalten wir bewusst
- Wir fördern selbständiges Essen
- Tischgespräche sollen und dürfen sein, diese gestalten wir positiv
- Die Esssituation ist ein grosses Lernfeld für die Kinder, wir unterstützen sie dabei individuell und ressourcenorientiert
- Die Kinder regulieren ihr Hungergefühl selbst

Angebotene Mahlzeiten

8.00-08.30 Uhr	<i>Frühstück:</i> Brot aus dunklem Mehl, Butter, Konfi, Honig, Naturjoghurt, zuckerfreie Flöckli, ev. Milch
11.30-12.15 Uhr	<i>Mittagessen:</i> das abwechslungsreiche Mittagessen wird nach den Richtlinien von «Fourchette verte» geplant. Dabei wird auf Saison und Regionalität geachtet
15.30-16.00 Uhr	<i>Zvieri:</i> Früchte, Brot oder Darvida und Käse, Joghurt oder Quark zusammen

Bei den Kleinsten richten wir uns nach ihrem individuellen Rhythmus und richten uns danach. Benötigen die Kinder zwischendurch noch etwas, stellen wir ihnen einen Snack zur Verfügung.

Wir bieten ausschliesslich Wasser oder ungesüssten Tee als Getränke an.

Fourchette verte

Wir sind zertifiziert mit dem Label der «Fourchette verte». Fourchette verte ist ein Qualitäts- und Gesundheits-Label für Restaurationsbetriebe, welche ausgewogene Mahlzeiten nach der Schweizer Lebensmittelpyramide anbieten.



Quelle: fourchetteverte.ch

Nebst dem täglich frisch zubereiten Mittagessen stellt unsere Köchin ebenfalls die Babybreie selbst her.

Allergien, Unverträglichkeiten

Allergien / Unverträglichkeiten und spezielle Bedürfnisse werden im Rahmen unserer Möglichkeiten berücksichtigt.