



Ernährung

Wir kochen täglich frisch und achten auf saisonale und regionale Küche. Beim gemeinsamen Kochen lernen die Kinder den Umgang mit Lebensmitteln kennen und schätzen.

Wir legen Wert auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung wobei Früchte und Gemüse täglich auf dem Speiseplan stehen. Dabei achten wir auf Abwechslung und Saisonalität und kaufen fast ausschliesslich Bioprodukte.

Unsere Köchin kocht täglich frisch und legt dabei grossen Wert auf Saisonalität und Abwechslung. Für das Mittagessen sind abwechslungsweise Fleisch-, Fisch- und vegetarische Gerichte geplant. Das Kochen mit den Kindern gestalten wir bewusst als Aktivität. Das gemeinsame Essen soll genussvoll sein und Freude bereiten und ist für uns mehr als reine Nahrungsaufnahme.

Wir verzichten auf jeglichen Zwang und respektieren die Meinung der Kinder. Sie entscheiden selbst, wie viel und was sie essen möchten. Die Kinder dürfen unter Aufsicht ihre Portionen selbst gestalten. Wir motivieren sie, Neues zu probieren; die Entscheidung bleibt jedoch jedem Kind selbst überlassen. Selbstverständlich nehmen wir Rücksicht auf Allergien und Unverträglichkeiten und bieten betroffenen Kindern Alternativen an.

Jedes Kind hat seine persönliche Trinkflasche, die es jederzeit selbständig mit Wasser oder ungesüsstem Tee auffüllen darf. Obst, Salat und Gemüse gibt es zu allen Mahlzeiten.

Süßes

An besonderen Anlässen wie Geburtstag oder Abschied bieten wir den Kindern Kuchen oder andere Süßigkeiten an.

Babynahrung

Wir kochen den Gemüsebrei in der Kita frisch und abwechslungsreich.

Eltern, die gekauften Fertigbrei bevorzugen, bringen ihre Favoriten mit in die Kita.

Flaschennahrung muss von den Eltern mitgebracht werden.

Sozialkompetenz

Wir legen Wert auf gemeinsame Mahlzeiten, denn Tischgespräche sind ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Die Mitarbeitenden lehren den Kindern Achtsamkeit, Rücksicht, Geduld und Gemeinschaft vor.

Essen wie die Piraten

Mit den Kindern gestalten wir immer wieder spezielle Tischsituationen. Im Zentrum steht dabei, dass es für einmal keine Tischmanieren gibt und die Kinder lustvoll mit allen Sinnen geniessen dürfen.

- Essen mit den Händen
- Essen wie die Piratinnen und Piraten
- Essen unter dem Tisch

Mit den Sinnen entdecken Kinder die Welt, auch die der Lebensmittel. Eine umfassende Wahrnehmung mit Augen, Nase, Ohren, Mund und Fingern ermöglicht ihnen vielfältige Erlebnisse rund ums Essen und Trinken. Auch das Auge isst mit – dafür sorgen wir unter anderem mit einer angenehmen Beleuchtung, einem schön gedeckten Tisch und einem gemütlichen Raum.



Kochen als Aktivität

Wir stärken das Selbstvertrauen der Kinder. Durch die Zubereitung lernt das Kind unterschiedliche Geschmäcker und Gerüche kennen. Das Kind übt sich in motorischen Fähigkeiten beim Schneiden, Schälen und Kneten.

- Durch die Mithilfe beim Kochen stärken wir das Selbstvertrauen der Kinder.
- Die Mitarbeitenden setzen sich mit der Ernährung, den Gefahren und Allergien auseinander.
- Gemeinsam planen, vorbereiten und die gelungenen Speisen zu präsentieren, macht die Kinder stolz.
- Speisen aus verschiedenen Kulturen lernen die Kinder im «Kulturen-Projekt» kennen.