



Mahlzeiten-Konzept

Grundsätze

In der KiTa Nanuq bereiten wir einfache Familienkost in guter Qualität zu.

Wir verwenden frisches Gemüse aus der Region.

Zweimal wöchentlich gibt es mittags ein Fleischgericht; rotierend an den Wochentagen.

Alle zwei Wochen bieten wir an einem Tag ein Fischgericht an.

Wir verwenden ausschliesslich Schweizer Fleisch.

Wir verzichten auf Glutamat (Aromat) und vermeiden Nahrungsmittel, die mit E-Stoffen versetzt sind.

Auf Allergien und Unverträglichkeiten, sowie kulturell bedingte Essgewohnheiten nehmen wir Rücksicht.

Frühstück

Brot, Darvidas, Crackers, Toast mit Butter und Frischkäse.

Süsses, wie Konfitüre, vermeiden wir vormittags.

Tee und Milch (Vollmilch aus der Region)

Mittagessen

Zu den sättigenden Kohlenhydraten wie Teigwaren, Reis, Polenta, Kartoffelgerichte, Spätzli und viel Gutes mehr, servieren wir frisch zubereitetes Gemüse und Salat.

Bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten achten wir auf lange Einweichzeiten, damit Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen und Co. von allen vertragen werden.

Für Babies bereiten wir den Brei selber zu.

Einfache, kindergerechte Fleischzubereitungen gibt es zweimal pro Woche; rotierend an den Wochentagen.

Kindergerechte Fischzubereitungen gibt es alle zwei Wochen einmal, rotierend an den Wochentagen.

Wir trinken Wasser und ungesüssten Tee.

Zvieri

Früchteschnitzli, Beeren, Naturejoghurt, Darvidas, Reiswaffeln, usw.

Zwischendurch geniessen wir ein spezielles Zvieri wie:

Milchreis, Griessköppli, Popcorn, Cornflakes, Waffeln, Frappés und Geburtstagskuchen.

Essenszeiten

Frühstück: 9:00h

Mittagessen: 11:30h

Zvieri: 15:30h

Hungrige Kinder werden selbstverständlich auch zwischen diesen Zeiten gefüttert.

Zeitlich festgelegte Flaschenmahlzeiten für Babies werden übernommen. Auf Wunsch füttern wir gestillte Kinder mit abgepumpter Muttermilch.



Esskultur

Die Kita bietet den Kindern eine Tischgemeinschaft, in der sie Esskultur erleben, soziale Umgangsformen üben und ihre Selbständigkeit erweitern können. Das gemeinsame Singen fördert das Zugehörigkeitsgefühl, die Mahlzeiten werden gemeinsam begonnen. Der Umgang mit Messer, Gabel und Löffel wird gelernt und geübt sein und erfolgt ohne Druck.

Essen soll Lust und Freude bereiten. Die Betreuerinnen machen die Kinder auf Gerüche, Farben und Konsistenz der Lebensmittel aufmerksam. Die Teller müssen nicht leer gegessen werden. Am Esstisch werden positive Gespräche geführt und alle Sinne sind beteiligt.