

Konzept Ernährung

Quelle der kleinen Wunder AG

Stand: April 2026

Quelle
der kleinen
Wunder



Inhaltsverzeichnis:

| | |
|--|---|
| 1. Einleitung | 3 |
| 2. Pädagogische Bedeutung der Ernährung | 3 |
| 3. Ernährungsgrundsätze der Einrichtung | 3 |
| 4. Verpflegungsangebote im Alltag | 4 |
| 5. Esskultur und pädagogische Begleitung | 5 |
| 6. Rituale im Ernährungsalltag | 5 |
| 7. Umgang mit individuellen Ernährungsbedürfnissen | 5 |
| 8. Kriterien der Lebensmittelauswahl | 6 |
| 9. Garten und Ernährung | 6 |
| 10. Saisonale Gestaltung (Jahresstruktur) | 6 |
| 11. Beispielhafte Wochenstruktur | 7 |
| 12. Partizipation und kulturelle Vielfalt | 7 |
| 13. Einbettung in die Gesamtkonzeption | 7 |

1. Einleitung

Eine ausgewogene, kindgerechte und bewusst gestaltete Ernährung ist ein zentraler Bestandteil des pädagogischen Alltags der Quelle der kleinen Wunder AG. In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder grundlegende Essgewohnheiten, die ihr späteres Verhalten nachhaltig prägen.

Mahlzeiten werden in unserer Einrichtung nicht nur als Versorgung verstanden, sondern als Bildungs-, Erfahrungs- und Gemeinschaftsräume. Sie bieten den Kindern die Möglichkeit, Genuss zu erleben, Selbstständigkeit zu entwickeln und soziale Kompetenzen zu stärken.

2. Pädagogische Bedeutung der Ernährung

Ernährung ist Teil des ganzheitlichen Bildungsverständnisses und eng mit der Reggio-Pädagogik sowie der Naturpädagogik verbunden.

Die Kinder erleben Essen als:

- sinnlichen Prozess (Geschmack, Geruch, Konsistenz)
- sozialen Prozess (Gemeinschaft, Austausch)
- kulturellen Prozess (Vielfalt von Lebensmitteln und Essgewohnheiten)

Im Zentrum stehen:

- Förderung der Selbstständigkeit
- Entwicklung eines positiven Bezugs zu Lebensmitteln
- Schulung der Sinneswahrnehmung
- soziale Interaktion und Tischkultur

Die Kinder werden achtsam begleitet und in ihrer individuellen Entwicklung unterstützt.

3. Ernährungsgrundsätze der Einrichtung

Die Ernährung orientiert sich an folgenden Grundsätzen:

Kindgerechte und ausgewogene Ernährung

Die Mahlzeiten sind nährstoffreich, abwechslungsreich und an die Bedürfnisse der Kinder angepasst.

Gesundheitsförderung

Die Ernährung unterstützt die körperliche und geistige Entwicklung.

Saisonalität und Regionalität

Lebensmittel werden bevorzugt saisonal und regional bezogen, wenn möglich aus der Schweiz und der Region Graubünden.

Nachhaltigkeit und Verantwortung

Es wird auf umweltschonende Produktion und einen bewussten Umgang mit Ressourcen geachtet.

Bewusster Fleischkonsum

Der Fleischanteil ist reduziert. Fleisch stammt aus hochwertiger, vorzugsweise regionaler Produktion. Vegetarische Gerichte sind ein gleichwertiger Bestandteil der Ernährung.

Einfachheit und Wiedererkennung: Die Gerichte sind bewusst einfach gehalten und enthalten wiederkehrende Elemente, um den Kindern Sicherheit und Akzeptanz zu bieten.

Zwangsfreie Esskultur

Kinder werden zum Probieren ermutigt, jedoch nicht zum Essen gezwungen.

Zubereitung der Mahlzeiten vor Ort

Die Mahlzeiten werden grundsätzlich frisch vor Ort in der Einrichtung zubereitet. Die Küche ist integraler Bestandteil des pädagogischen Alltags und nicht ausschliesslich ein Versorgungsbereich.

Die frische Zubereitung ermöglicht:

- hohe Qualität und Transparenz
- flexible Anpassung an Bedürfnisse und Verträglichkeit
- kindgerechte, milde und gut verträgliche Zubereitung
- aktive Einbindung der Kinder

Auf stark verarbeitete Fertigprodukte wird bewusst verzichtet.

4. Verpflegungsangebote im Alltag

Die Mahlzeitenstruktur bietet Orientierung und Sicherheit im Tagesablauf.

Mittagessen:

Täglich wird eine warme Mahlzeit angeboten

- leichte Vorspeise (z. B. Suppe oder Rohkost)
- Hauptgericht mit ausgewogenen Nährstoffen

Die Gerichte orientieren sich an einer einfachen, kindgerechten Küche mit wiederkehrenden Elementen, welche die Essakzeptanz fördern.

Desserts werden bewusst und zurückhaltend eingesetzt.

Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri)

- frisches Obst und Gemüse
- Brot- und Getreideprodukte
- Milchprodukte

Zuckerhaltige Lebensmittel werden nur in Ausnahmefällen angeboten.

Getränke:

- Wasser und ungesüsster Tee stehen jederzeit zur Verfügung
- Süssgetränke werden nicht angeboten

5. Esskultur und pädagogische Begleitung

Die Mahlzeiten finden in einer ruhigen, wertschätzenden Atmosphäre statt.

Die Kinder:

- entscheiden selbst, was und wie viel sie essen
- werden ermutigt, Neues zu probieren
- beteiligen sich altersgerecht am Tischgeschehen
- helfen bei einfachen Zubereitungsschritten (z. B. rühren, schneiden, anrichten)

Die Mitarbeitenden übernehmen eine Vorbildfunktion und begleiten die Kinder achtsam und ohne Druck.

Gemeinsame Mahlzeiten fördern:

- soziale Kompetenzen
- Selbstständigkeit
- Verantwortungsgefühl

6. Rituale im Ernährungsalltag

Wiederkehrende Rituale schaffen Orientierung, Sicherheit und Gemeinschaft:

- wöchentlicher Backtag (z. B. Brot oder Zopf)
- gemeinsame Zubereitung einfacher Speisen
- saisonale Projekte (z. B. Apfelmus, Konfitüre)

Diese Rituale stärken die Beziehung der Kinder zu Lebensmitteln und fördern aktive Beteiligung.

7. Umgang mit individuellen Ernährungsbedürfnissen

Individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt:

- Allergien und Unverträglichkeiten
- medizinische Anforderungen
- kulturelle und religiöse Vorgaben

Die Umsetzung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Eltern. Ziel ist eine gleichwertige Teilnahme aller Kinder an den Mahlzeiten.

8. Kriterien der Lebensmittelauswahl

Die Auswahl erfolgt nachfolgenden Kriterien:

- ausgewogene, kindgerechte Zusammensetzung
- saisonale und regionale Herkunft
- bevorzugt Produkte aus der Schweiz und der Region
- Integration von Produkten aus dem eigenen Garten
- abwechslungsreiche Proteinquellen
- hoher Anteil an frischem Obst und Gemüse
- bewusster Umgang mit Zucker
- milde Würzung

Die Kinder entwickeln ein Verständnis für Lebensmittel und deren Herkunft.

9. Garten und Ernährung

Der eigene Garten ist ein zentraler Bestandteil des Ernährungskonzepts.

Die Kinder:

- pflanzen, pflegen und ernten Lebensmittel
- erleben den natürlichen Kreislauf
- verarbeiten die Ernte gemeinsam in der Küche

Der Weg vom Anbau bis zum Teller wird erlebbar gemacht.

10. Saisonale Gestaltung (Jahresstruktur)

Die Menüplanung orientiert sich an den Jahreszeiten:

Frühling

- leichte Gerichte, erste frische Kräuter
- Bärlauch, Salate

Sommer

- leichte, frische Mahlzeiten
- Früchte und Beeren

Herbst

- Erntezeit (Äpfel, Kürbis, Wurzelgemüse)
- Suppen, Kompott

Winter

- wärmende Speisen
- Eintöpfe, Ofengerichte
- Backen (z. B. Guetzi)

11. Beispielhafte Wochenstruktur

Die Mahlzeiten folgen einer wiederkehrenden Struktur:

- Montag: einfache, bekannte Gerichte
- Dienstag: vegetarische Küche
- Mittwoch: aktive Beteiligung der Kinder
- Donnerstag: Fleischgericht (hochwertig, reduziert)
- Freitag: Backtag und einfache Mahlzeit

Diese Struktur bietet Orientierung und unterstützt die Essgewohnheiten der Kinder.

12. Partizipation und kulturelle Vielfalt

Die Kinder werden aktiv einbezogen:

- sie äussern Wünsche und Ideen
- Ernährung wird projektartig erforscht
- unterschiedliche Esskulturen werden thematisiert

Dies fördert Offenheit und interkulturelles Verständnis.

13. Einbettung in die Gesamtkonzeption

Das Ernährungskonzept ist Bestandteil der pädagogischen Gesamtarbeit und steht im Zusammenhang mit:

- dem pädagogischen Konzept
- dem Hygiene- und Sicherheitskonzept
- dem Gesundheitskonzept

Die Umsetzung erfolgt integriert im Alltag und wird regelmässig im Team reflektiert und weiterentwickelt.