



## **Ernährungskonzept MiniKita Langenthal AG**

In der MiniKita kochen wir unser Mittagessen täglich frisch und backen mit den Kindern als Nachmittagsaktivität jede Woche ein frisches Brot oder kleine Süßgebäcke. Die Zusammensetzung unserer Mahlzeiten entspricht einer gesunden, ausgewogenen und saisonalen Ernährung. Für Kinder mit Allergien (Gluten, Laktose, Nüsse) bieten wir ein separates Menü an und religiöse Essgewohnheiten (kein Schweinefleisch etc.) werden bei der Menüplanung berücksichtigt.

Wir legen grossen Wert auf eine entspannte Atmosphäre bei Tisch. Essen soll ein Genuss sein. Wir motivieren die Kinder dazu, ihnen unbekannte Nahrungsmittel zu probieren. Kein Kind wird jedoch gezwungen, etwas zu essen, das es nicht mag oder den Teller auszuessen. Wir unterstützen sie beim Abschätzen der Menge und ermutigen die Kinder, ihr Essen selber zurechtzuschneiden.

Uns ist es wichtig, dass die Kinder zu Mittag essen, damit sie gestärkt in ihr Nachmittagsprogramm starten können. Sollte einem Kind ein Menü überhaupt nicht schmecken, so hat es die Möglichkeit auf Brot und Früchte auszuweichen.

### **Wichtige Punkte für eine gesunde Ernährung in der MiniKita:**

- Wasser und ungesüsster Tee stehen jederzeit zur Verfügung und sind für die Kinder selbstständig erreichbar.
- Täglich wird zu jeder Mahlzeit Salat, Gemüse oder Obst angeboten.
- Süßigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel werden nur in beschränkten Mengen angeboten.
- Bei der Menüzusammenstellung wird auf eine gesunde Kinderernährung geachtet.

**Frühstück:**

- Getreide: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müeslimischung oder Cornflakes
- Milch oder Milchprodukte wie Käse oder Joghurt
- Butter oder Margarine, Konfitüre oder Honig
- Getränke: Wasser, ungesüsster Tee oder Milch

**Mittagessen:**

- Getränke: Wasser oder ungesüsster Tee
- Salat oder Gemüserohkost
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferanten (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse)

**Z'Vieri:**

- Getränke: Wasser und ungesüsster Tee
- Zu jedem Z'Vieri gibt es Obst oder rohes Gemüse
- Brot, Darvida, Pancroc oder Zwieback bieten wir mit Margarine, Butter, Kiri oder Fleisch an.
- Zu jedem Z'Vieri gibt es Milchprodukte wie Hüttenkäse, Käse oder Joghurt.

**Menüplanungsgestaltung für eine Woche:**

- Es wird täglich zwischen einem vegetarischen Menü und einem Menü mit Fleisch abgewechselt.
- Max. 1 bis 2 Mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen oder Saucen
- Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte (Wurstware oder Paniertes)

**Weiteres:**

- Bei Früchten und Gemüse achten wir auf saisongerechte Nahrungsmittel.
- Wir salzen sparsam und verwenden jodiertes und fluoriertes Salz.

Langenthal, im Juli 2020