



Ernährungskonzept Verein FEE

Der Verein FEE bietet familienergänzende Betreuung für Kinder ab 3 Monaten bis zur 6. Primarschulklasse an. Die professionelle Betreuung findet in Kitas, Schülerclubs und Tagesfamilien statt. Das vorliegende Konzept gibt einen Einblick zur Haltung und den Umgang mit Ernährung von Kindern.

1. Unsere Grundhaltung

Der Verein FEE sieht Kinder als eigenständige und einzigartige Persönlichkeiten, die mit ihren eigenen Interessen und Vorlieben mitteilen können was sie mögen und was nicht. Die Mitarbeiter*innen unterstützen die Selbstständigkeit und Interessen der Kinder in der täglichen pädagogischen Arbeit und berücksichtigen diese auch bei den einzelnen Mahlzeiten.

Der Verein FEE nimmt Rücksicht auf die Ernährungserfahrungen der Kinder und ermöglicht ihnen ein breites Angebot an gesunden und abwechslungsreichen Mahlzeiten und stellt ein Gleichgewicht zwischen bekanntem, gewohntem und neuem Essen her. Essen in einer Betreuungseinrichtung ist für sie eine Chance, Neues zu versuchen und den eigenen geschmacklichen Horizont zu erweitern. Dazu gehört, seine Vorlieben zu überprüfen und mit wiederholtem Probieren (10-15-mal) den persönlichen Geschmack zu bilden und weiterzuentwickeln.

Kinder haben eine gute Selbstregulation und wissen, was sie gerne mögen, was ihnen nicht schmeckt und wann sie genug gegessen haben. Um diese zu erhalten und zu stärken, entscheiden die Kinder selbstständig, was und wieviel sie von den angebotenen Speisen zu sich nehmen. Mag ein Kind nichts mehr essen oder hat es keinen Hunger, wird dies respektiert. Unsere Mitarbeiter*innen zwingen keine Kinder zum Essen. Sie ermutigen die Kinder jedoch Neues auszuprobieren oder etwas beim Buffet zu finden, das sie gerne mögen.

Kinder lernen im Verein FEE einen Bezug zum Essen herzustellen. Dies geschieht zum Beispiel durch gemeinsames Kochen, Backen und Vorbereiten einzelner Mahlzeiten sowie beim gemeinsamen Einkaufen im Alltag.

2. Unsere Esskultur

Die gemeinsamen Mahlzeiten haben einen hohen Stellenwert, bei denen sich Kinder und Mitarbeiter*innen mehrmals täglich begegnen. Da werden Beziehungen gepflegt, Kinder tauschen sich aus, ihnen wird zugehört und gemeinsam gelacht. Es kann auch ein Moment der Ruhe und der Erholung sein.

Die Kinder sollen die Mahlzeiten in ihrem eigenen Tempo genießen dürfen und ohne Kontrolle und Ermahnung essen, was und wieviel sie wollen.



Jede Einrichtung beim Verein FEE gestaltet die Mittagssituationen, den Bedürfnissen der Kinder entsprechend, ein bisschen anders. Mit den Kleinsten essen die Betreuungspersonen in der Regel gemeinsam am Tisch. Im Schülerclub entscheiden die Kinder selber, wann und mit wem sie in der Mittagszeit essen möchten. Die einen können sich selber Essen schöpfen und andere dürfen sich beim Buffet schöpfen lassen.

3. Mittagessen

Das Mittagessen wird von der Firma Bernet School Catering in Rüti, ZH frisch zubereitet und geliefert. Das vielseitige Angebot des Caterers bietet den Kindern abwechslungsreiche Mittagsmenüs mit Beilagen wie Rohkost, Salat und gekochtem Gemüse. Allergien, Religionen und Philosophien werden so weit als möglich berücksichtigt und dementsprechend beim Caterer bestellt.

Der Verein FEE tauscht sich regelmässig mit dem Caterer aus und optimiert die internen Betriebsabläufe laufend.

Der Menüplan wird wöchentlich auf der Webseite des Vereins publiziert. Davon abweichende Angebote sind bei den jeweiligen Einrichtungen möglich.

An einzelnen Tagen und während der Ferienbetreuung (unterrichtsfreie Zeit) kochen einige Einrichtungen selbst für oder mit den Kindern.

In den Tagesfamilien wird für die Kinder täglich frisch gekocht.

4. Zwischenmahlzeiten

Die Zwischenmahlzeiten (Zmorge, Znüni und Zvieri) werden von jeder Einrichtung individuell geplant, organisiert und zubereitet. Diese Mahlzeiten eignen sich besonders gut, dies gemeinsam mit den Kindern zu tun. Die Kinder lernen dabei viel über die Ernährung, die Nachhaltigkeit, die Herkunft der Lebensmittel und deren Zubereitung.

5. Rolle der Mitarbeiter*innen

Unsere Mitarbeiter*innen sorgen für eine entspannte Atmosphäre und eine gelassene Stimmung im Essbereich. Sie ermöglichen den Kindern ihren Entscheidungsfreiraum und unterstützen sie ihrem Alter entsprechend in ihrer individuellen Selbstregulierung. Das pädagogische Team unterstützt die Kinder wo nötig und hilft ihnen, ihre Selbstständigkeit und ihren Handlungsspielraum zu erweitern. Sie sorgen dafür, dass die Kinder in ihrem Tempo essen dürfen und gestärkt den Tag meistern.

6. Zusammenarbeit mit Eltern

Die wertschätzende Zusammenarbeit mit den Eltern ist dem Verein FEE ein grosses Anliegen. Auf Fragen, Anliegen und Sorgen der Eltern zur Ernährung in der Kita, dem Schülerclub oder bei der Tagesfamilie gehen unsere Mitarbeiter*innen ein. Die Eltern werden als Expert*innen ihrer Kinder geschätzt und die Kommunikation mit ihnen umsichtig gepflegt.



Das schafft Transparenz und ermöglicht ein optimales Eingehen auf die Bedürfnisse der Kinder.

7. Partizipation

Die Kinder können bezüglich Ernährung mitbestimmen und ihre Bedürfnisse und Wünsche werden wahrgenommen. Sie lernen dabei, dass sie ernstgenommen werden, dass ihre Stimme gehört wird und erfahren ihre Selbstwirksamkeit. Dadurch wächst ihre Zufriedenheit, sie entwickeln ein Gefühl für Zugehörig- und Gleichwertigkeit und zeigen in der Regel eine höhere Kooperationsbereitschaft.

8. Unregelmässige Essgewohnheiten und Essstörungen

Phasen mit unregelmässigen Essgewohnheiten gehören zur kindlichen Entwicklung und sind normal. Es kann sein, dass ein Kind nur bestimmte Lebensmittel essen möchte, die verzehrte Menge stark variiert, einzelne Mahlzeiten auslässt oder verweigert. Dies regelt sich normalerweise von selbst wieder. Bei länger anhaltenden, unregelmässigen Essgewohnheiten melden die pädagogischen Fachkräfte ihre Beobachtungen den Eltern und besprechen mit ihnen das weitere Vorgehen.

Wenn Kinder ohne ersichtliche Ursachen erbrechen, Gewicht verlieren oder ständig steigendes Übergewicht aufweisen, schauen unsere Mitarbeiter*innen nicht untätig zu. Wird von einer Essstörung ausgegangen, werden die Eltern umgehend informiert. Bei Bedarf wird in Zusammenarbeit mit den Eltern eine Fachperson beigezogen.

Der Verein FEE übt weder Druck noch Zwang aus bzw. spricht Verbote aus. Dadurch soll ein schlechtes Gewissen oder Fehlverhalten der Kinder beim Essen möglichst vermieden werden und vorbeugend auf Essstörungen wirken. Unsere Mitarbeitenden leben den Kindern einen bewussten Umgang mit dem Essen vor.

9. Fütterungsstörungen

Bei Kleinkindern und Säuglingen wird nicht von Essstörungen, sondern von einer Fütterungsstörung gesprochen. Sie gehört wie andere Störungen (Schrei-, Schlaf-, und Gedeihstörungen) zu den frühkindlichen Regulationsstörungen. Diese können für Familien sehr belastend sein, da häufig Schlaf- und Schreiprobleme damit einhergehen. Diese Störungen treten häufig in Übergangssituationen auf, also wenn von Brust auf Flasche, von Flasche auf Brei oder von Brei auf feste Nahrung umgestellt wird. Wichtig hierbei ist, auf das Kind keinen Druck auszuüben, sondern ihm Zeit und Ruhe entgegen zu bringen. Meist sind Fütterungsstörungen nur vorübergehend und gehen von selbst wieder vorbei. Wird daraus aber eine ernstzunehmende Regulationsstörung, die Situation länger als einen Monat andauert, das Kind regelmässig Mahlzeiten aufstösst oder erbricht, es in dieser Zeit wenig zunimmt oder gar an Gewicht verliert, empfehlen wir die Abklärung durch einen Facharzt.



10. Fazit

Beim Verein FEE sind die täglichen Mahlzeiten wichtige Momente im Alltag der Kinder. Sie geben Ruhe, Erholung, wirken stärkend und bieten Gelegenheit für Begegnungen mit anderen Kindern und Erwachsenen. Die Mitarbeiter*innen schaffen eine angenehme Atmosphäre und ermöglichen den Kindern ein lustvolles Essen. Neues zu versuchen erweitert den kulinarischen Horizont der Kinder und hilft einen Bezug zum Essen und zur Nachhaltigkeit herzustellen.

Der Verein FEE wünscht und fördert das offene Gespräch zwischen Eltern und Mitarbeiter*innen über auffällige Essgewohnheiten bei den betreuten Kindern.

Partizipation ist ein wichtiger Bestandteil beim Essen mit den Kindern. Sie bringen Ideen und Wünsche ein und können beim Zubereiten einzelner Mahlzeiten helfen.

Insgesamt pflegt und fördert der Verein FEE einen reflektierten Umgang rund um das Thema Essen und Ernährung und anerkennt seine Wichtigkeit.

Quellennachweis

Frei, Sophie & Ryz, Thea; PEP Gemeinsam Essen, Unispital Bern www.pepinfo.ch

BLV, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung