**Gemeindeverwaltung**
Gesellschaft
Kindertagesstätten
Etzelstrasse 24
8805 Richterswil
044 784 06 65

# Ernährungskonzept der KITA Richterswil/Samstagern
## (Kurzversion)

Das Ernährungskonzept der KITA Richterswil/Samstagern orientiert sich an den Ernährungskriterien des Kantons Zürich (Gesundheitsdirektion). Wir legen grossen Wert auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Menügestaltung, damit die Kinder alle wichtigen Nährstoffe erhalten. Jedes Kind entscheidet dabei selbst, was und wie viel es essen möchte.

Ein zentrales Ziel unseres Ernährungskonzepts ist die Förderung eines nachhaltigen und bewussten Umgangs mit Lebensmitteln. So lernen die Kinder frühzeitig, Wertschätzung für Natur und Ernährung zu entwickeln.

### 1. Herkunft der Lebensmittel

Unsere Früchte, Gemüse, Fleisch, Eier und Milchprodukte beziehen wir weitgehend von umliegenden Bauernhöfen. Dadurch vermeiden wir lange Transportwege, schonen die Umwelt und unterstützen die regionale Landwirtschaft

### 2. Foodwaste vermeiden

Wir achten bewusst darauf, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden:

- Es wird täglich frisch anhand der aktuellen Kinderzahlen gekocht.
- Am Ende der Woche werden alle Lebensmittel verwertet, deren Haltbarkeit bald überschritten wäre.
- Kinder schöpfen ihre Portionen selbst, um Übermengen zu vermeiden.
- Brot vom Zvieri wird am nächsten Tag fürs Frühstück verwendet oder eingefroren.
- Zubereitete, aber nicht gebrauchte Lebensmittel dürfen vom Personal privat genutzt oder am Folgetag angeboten werden.

### 3. Getränke und Rohkost

Den Kindern stehen jederzeit Hahnenwasser und ungesüsster Tee in Glasflaschen oder Trinkgefässen aus wiederverwendbaren Materialien zur Verfügung – weitgehend ohne PET und Plastik.
Über den Tag hinweg können die Kinder frische Rohkost in Form von saisonalem Obst und Gemüse essen.

### 4. Frühstück

Das Frühstück bietet eine wertvolle Grundlage für einen guten Start in den Tag. Wir setzen auf:

- Haferflocken, Naturjoghurt, saisonale Früchte (z. B. als Birchermüsli oder Porridge)
- Ungezuckerte Cornflakes oder Brot vom Vortag

## 5. Mittagessen

Das Mittagessen wird täglich frisch und abwechslungsreich zubereitet. Wir verwenden regionale, saisonale und möglichst unverarbeitete Produkte. Auf Zusatzprodukte wie Ketchup oder Mayonnaise verzichten wir.

Besondere Schwerpunkte:

- Schonende Zubereitung (z. B. Steamer in Richterswil)
- Gemüse, Salat oder Rohkost zu jeder Mahlzeit
- Max. 2x pro Woche Fleisch
- Eiweissquellen durch Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder Fleischersatz
- 1x täglich Vollkornprodukte
- Unterschiedliche Kohlenhydratquellen (z. B. Bulgur, Couscous, Quinoa, Reis, Kartoffeln)
- Zuckerarme und fettbewusste Zubereitung mit hochwertigen Ölen (HO-Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl)
- Salz in moderaten Mengen

## 6. Zvieri

Auch beim Zvieri achten wir auf eine gesunde Auswahl:

- Vollkornprodukte (z. B. Knäckebrot, Darvida, Reiswaffeln)
- Frisches Obst und Gemüse
- An Geburtstagen dürfen die Kinder ein Menü auswählen, den Einkauf mitgestalten und den Zvieri selbst zubereiten.

## 7. Atmosphäre am Tisch

Eine positive Esskultur ist uns besonders wichtig. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind ein Ort für Gemeinschaft, Genuss und das Erlernen sozialer Kompetenzen.

Dazu achten wir auf:

- Eine wertschätzende und respektvolle Tischkultur
- Einladendes Anrichten (z. B. Glasbehälter)
- Rituale vor den Mahlzeiten
- Eigenständiges Schöpfen durch die Kinder
- Keine Zwangssituationen beim Essen
- Aktives Einbeziehen der Kinder beim Tischdecken und Abräumen

## 8. Bewegung

Ernährung und Bewegung ergänzen sich. Ein aktives Kind benötigt reichlich Energie und Nährstoffe. Wir bieten daher täglich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten an:

- Spaziergänge und Ausflüge
- Bewegungsspiele im Singkreis
- Garten- und Outdooraktivitäten
- Turnhalle

## 9. Nachhaltigkeit und Naturpädagogik

Neben der Ernährung ist uns ein bewusster Umgang mit der Natur besonders wichtig. Wir verstehen Nachhaltigkeit als durchgängigen Bildungsauftrag, den wir gemeinsam mit den Kindern leben und erlebbar machen:

- **Ressourcenschonung im Alltag**: Achtsamer Umgang mit Wasser und Strom, bewusster Einsatz von Papier, Vermeidung von Verpackungsmüll durch Glasbehälter, Stofftaschen und wiederverwendbares Geschirr.
- **Regionalität und Saisonalität**: Bevorzugter Einsatz von Lebensmitteln aus der Region und nach Saison. Die Kinder lernen, dass z. B. Erdbeeren nicht im Winter, sondern im Sommer frisch verfügbar sind.
- **Abfalltrennung und Recycling**: Im KITA-Alltag wird getrennt gesammelt (Papier, Karton, Glas, Grüngut). Kinder werden aktiv in diese Prozesse eingebunden, um ein Bewusstsein für Kreisläufe zu entwickeln.
- **Kräuter- und Gemüsegarten im Hochbeet**: In unserem bestehenden Hochbeet pflanzen wir gemeinsam mit den Kindern Tomaten, Paprika, Gurken und andere Gemüsesorten wie auch Kräuter. Die Kinder übernehmen Aufgaben wie Giessen, Beobachten und Ernten. Dadurch erleben sie unmittelbar, wie Lebensmittel wachsen, entwickeln Geduld und Freude am eigenen Ernteerfolg und lernen Wertschätzung für frische Lebensmittel.
- **Natur erleben**: Regelmässige Spaziergänge, Waldtage oder Ausflüge ermöglichen den Kindern, die Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen und einen direkten Bezug zur Natur aufzubauen.

**Fortbildung des Teams:**
Im März 2025 nahm das gesamte KITA-Personal gemeinsam mit dem Hortpersonal an einer Weiterbildung zum Thema *Naturpädagogik für Kinder und Kleinkinder* teil. Dabei wurden verschiedene Methoden vermittelt, wie Kinder ihre Naturwahrnehmung stärken und ein Bewusstsein für die Umwelt entwickeln können. Das Gelernte wird Schritt für Schritt in den KITA-Alltag integriert, damit die Kinder nicht nur gesund essen, sondern auch die Natur aktiv erleben, wertschätzen und schützen lernen.

Geplant ist u. a.:

- Spiele und Rituale, die Natur mit allen Sinnen erfahrbar machen (vor allem an den regelmässigen Waldtagen)
- Kindgerechte Naturprojekte (z. B. „Was wächst im Frühling?“)
- Ideen zur Integration von Naturmaterialien in den Alltag (z. B. Basteln mit Holz, Blättern, Steinen)
- Pädagogische Ansätze, um Kindern Werte wie Achtsamkeit, Verantwortung und Wertschätzung für die Umwelt zu vermitteln

Damit verbinden wir Ernährung, Nachhaltigkeit und Naturpädagogik zu einem ganzheitlichen Konzept, das die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt und gleichzeitig die Natur schützt.

Erstellt: 13. Oktober 2025 / Nelli Hess