

Ernährungskonzept

1. Gesunde Ernährung, die Freude macht

- In der Canorta Tgimirola werden alle **Mahlzeiten gemeinsam eingenommen**. Wir legen grossen Wert auf eine angenehme Tischatmosphäre, wodurch sich die Kinder wohlfühlen und ihre Mahlzeit mit Freude geniessen können.
- Bei der Zubereitung der verschiedenen Mahlzeiten achten wir darauf, dass sie **gesund, frisch, saisonal und ausgewogen** ist. Die Kinder werden im Bereich des Möglichen in die Zubereitung miteinbezogen. Wir sind uns der Lebensmittelpyramide für Kinder bewusst und achten demnach konsequent darauf, dass die Kinder genügend Wasser/ Tee zu sich nehmen.
- Die Lebensmittel werden lokal angeschafft oder nach Möglichkeit von umliegenden Bauern bezogen.
- Da uns eine gesunde Ernährung besonders am Herzen liegt, verzichten wir gänzlich auf Fertigprodukte.
- Wir bereiten Konfitüre selber zu, wodurch wir die Menge an Zucker etwas reduzieren können. Das in der Canorta angebotene Brot backen wir wöchentlich selber.
- Um den Kindern aufzuzeigen, von wo das Gemüse oder auch die Kräuter kommen, haben wir im Sommer einen kleinen Gemüse- und Kräutergarten, welchen wir mit den Kindern hegen und pflegen.
- Wir animieren und ermutigen die Kinder etwas Neues zu probieren. Keinesfalls werden die Kinder zu etwas gezwungen, jedoch bieten wir ihnen täglich eine Auswahl an Gemüse und Salat.
- Bei allen Mahlzeiten rechnen wird genügend Zeit ein, damit alle Kinder die Möglichkeit haben das Essen selbständig zu sich zu nehmen und sich in ihren Fertigkeiten verbessern können.
- Während den Mahlzeiten können die Kinder selbstständig entscheiden, ob sie Leitungswasser oder ungesüssten Tee trinken möchten. Während dem Alltag hat jedes Kind die Möglichkeit Wasser aus den von der Canorta zur Verfügung gestellten Trinkflaschen zu trinken.

- Wir sind bemüht das z'Vieri sehr abwechslungsreich und kindgerecht zu gestalten. Einerseits erhalten die Kinder jeweils Früchte oder Gemüse. Andererseits bekommen die Kinder eine Vielzahl an sättigenden Lebensmitteln wie beispielsweise Brot, Kräcker oder auch Milchprodukte. Wir achten darauf, dass die süssen z'Vieris vorwiegend natürlich gesüsst sind.
- Nach einer gesunden Ernährung gehört auch das Zähneputzen dazu. Nach dem Frühstück und dem Mittagessen putzen wir mit den Kindern die Zähne und geben ihnen Hilfestellungen, dabei achten wir darauf, dass sie sich das korrekte Putzen der Zähne nach und nach aneignen können.
- **Säuglingsnahrung und spezielles Zubehör**
Wir sind froh, wenn Schoppenpulver, Nahrungspulver und Schoppenflaschen, von den Eltern mitgebracht werden, denn es ist für die Kinder einfacher, wenn sie auch in der Canorta das gewöhnte Zubehör und Pulver erhalten. Gemüsebrei machen wir selber in der Canorta Tgimirola.
- Das **Frühstück** steht den Kindergartenkinder um 07.15 Uhr zu Verfügung. Kinder, welche zu einem späteren Zeitpunkt kommen, können dann am gemeinsamen **Frühstück** um 8.30 Uhr teilnehmen. Es gibt selbstgemachtes Brot und Konfitüre, Butter und verschiedene Saisonfrüchte.
- **Süssigkeiten** gibt es bei speziellen Anlässen wie Geburtstagsfeier, Abschied, oder an Weihnachten, wenn wir Guetzli backen.

2. Besonderes

- Auf **Allergien und Unverträglichkeiten** von einzelnen Kindern, gehen wir spezifisch und individuell ein.
- An Geburtstagen der Kinder darf sich das jeweilige Kind ein Menü wünschen, und einen Kuchen mitbringen.

Die Konzepte und Reglemente der Canorta Tgimirola werden regelmässig überprüft und bei Bedarf aktualisiert.