

Richtlinien für die Gemeinschaftsverpflegung in Krippe und Horte

Die Richtlinien für die Gemeinschaftsverpflegung der Primarschule Dübendorf basieren auf den im September 2024 aktualisierten Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. In die Neubearbeitung eingeflossen sind zudem:

- Leitfaden für die Gemeinschaftsgastronomie (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV))
- Deutsche Gemeinschaft für Ernährung (DGE)-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung
- Handbuch Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP)

Die Einhaltung des Reglements wird von der Ernährungsberatung, welche die Schulergänzende Betreuung begleitet, laufend überwacht und überprüft.

1. Ernährung: Auflistung und Charakterisierung der verwendeten Komponenten

a. Getränke

- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ und/oder zusätzlich ungesüsster Kräuter- bzw. Früchtetee anbieten.

b. Früchte und Gemüse

- Regelmässig frisches, saisongerechtes Gemüse servieren; auf verschiedene Farben achten; tiefgeköhltes Gemüse ergänzt das Saisonangebot, auf Dosenprodukte möglichst verzichten.
- Abwechslungsreiches Angebot an Salaten, Rohkost und Früchte bereitstellen.
- Das Angebot kann durch ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte ergänzt werden.

c. Stärkebeilagen

➤ Getreideprodukte und Kartoffeln

- Kartoffeln als Frischware verarbeiten.
- Auf hochverarbeitete Fertigprodukte möglichst verzichten.
- Verschiedene Getreidesorten verwenden (z.B. Teigwaren, Brot, Reis, Mais/Polenta, Hirse/Hirsotto, Gersten/Gersotto, Buchweizen, Bulgur, Quinoa, Couscous usw.).
- Vollkornprodukte vorziehen und möglichst naturbelassene Produkte miteinbeziehen.
- Unverarbeitete, vollwertige und ungezuckerte Zerealien verwenden; Müeslimischungen selbst herstellen.

d. Proteinreiche Lebensmittel:

➤ Milchprodukte

- Pasteurisierte Milch der UHT-Milch vorziehen.
- Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker und andere Süssungsmittel verwenden: z.B. Naturjoghurt, Fruchtjoghurt selbst herstellen, Magerquark verwenden.
- Naturreine Käsesorten (auch Hüttenkäse) verwenden.
- Auf hochverarbeitete Fertigprodukte (Tamtam, Streichkäse, usw.) möglichst verzichten.

➤ Fleisch

- Verschiedene Fleischsorten und Stücke verwenden.
- Mageres Fleisch bevorzugen.
- Hauptsächlich verwendete Fleischsorten: Geflügel, Kalb, Rind, Lamm.



➤ **Fisch**

- Verschiedene Fischarten berücksichtigen, auf Qualitäts- und Nachhaltigkeitslabel achten.
- Fisch aus einheimischen Gewässern bevorzugen.
- Stark gefährdete Fischarten (WWF-Liste) möglichst meiden oder nur selten; unter den fettreicheren Meeresfischen kleinere Arten vorziehen.
- Keine industriell verarbeiteten Fischgerichte anbieten.

➤ **Eier**

- Schweizer Freiland Eier bevorzugen.
- Variantenreiche Eierspeisen anbieten (z.B. Rösti und Spiegelei, Gratins, Omelette, Rührei, hart gekochte Eier, usw.).

➤ **Hülsenfrüchte**

- Variationen an Hülsenfrüchten anbieten (z.B. verschiedene Bohnen-Arten wie Sojabohnen, Kidney, Mung, Borlotti, Linsen oder Kichererbsen, Erbsen, Tofu, etc.).
- Für biologische Wertigkeit können Hülsenfrüchte idealerweise mit Getreide (Reis, Mais, usw.) oder Milchprodukten und Eiern kombiniert werden.
- Hülsenfrüchte aus der Dose oder Glas können verwendet werden, sollten vorher abgespritzt werden.

e. Öle und Fette, Nüsse und Samen

- Mit Fett sparsam umgehen, möglichst hochwertiges Öl (Rapsöl, Olivenöl) verwenden; „HOLL-Öle“ zum Braten; Raps zum Dünsten und Raps- und Olivenöl für die kalte Küche.
- Nüsse, Samen, Kerne anbieten (z.B. als Topping bei Salaten, Dessert, etc.).
- Nur selten frittieren.

f. Süssgetränke, Süßes und salzige Snacks

- Auch Süßigkeiten und salzige Snacks haben Platz nach dem Motto "weniger ist mehr".
- Dazu gehören auch Süssgetränke.

g. Gewürze, Kräuter, Speisesalz

- Sparsamer Umgang mit Speisesalz (Jodsalz verwenden), mit Kräutern und Gewürzen verfeinern, kein Aromat usw. verwenden.

2. Umsetzung in den Mahlzeiten

Bei der Menüplanung wird auf eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung geachtet.

a. Die wichtigsten Punkte einer gesunden Ernährung

Die **Ernährungsscheibe** der SGE stellt die Basis einer gesunden Ernährung dar und legt den Fokus bei:
Wasser trinken – Gemüse und Früchte essen – regelmässig essen – abwechslungsreich essen – mit allen Sinnen geniessen.

Die Primarschule Dübendorf setzt dies **allgemein** wie folgt um:

- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ ungesüsster Tee; d.h. kein Angebot von Süssgetränken und gesüsstem Tee.
- Täglich Salat, Gemüse und Früchte anbieten.
- Im Essen wird Abwechslung geboten.
- Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel werden nur in beschränkten Mengen angeboten; mit Fett wird in der Küche sparsam umgegangen.
- Essen soll mit allen Sinnen erfahren und genossen werden.

Für die konkrete Umsetzung in den jeweiligen Mahlzeiten orientiert sich die Primarschule Dübendorf an dem von der SGE empfohlenen **optimalen Teller**. Dieser zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in denen jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist.

b. Konkrete Umsetzung in den jeweiligen Mahlzeiten nach dem Tellermodell:

➤ Komponenten für ein gesundes Frühstück:

- Getreide: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, ungezuckerte Müeslimischung
- Eier- und Eiweissprodukte wie Milch oder Milchprodukte wie Käse oder Jogurt nature, Nüsse
- Frische Früchte (im Müesli oder als Schnitze), ungezuckerter Fruchtsaft oder Gemüse
- Milch (Ovomaltine und Schokoladenpulver nur sehr sparsam verwenden)
- Wenig Butter, Konfitüre oder Honig



➤ **Komponenten für ein gesundes Mittagessen**

Ein ausgewogenes Mittagessen für Kinder und Jugendliche sollte gemäss dem optimalen Teller jede der Komponenten «Früchte und Gemüse», «Getreideprodukte und Kartoffeln», «Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere», sowie «Getränke» enthalten. Der Menüzyklus erfolgt als 4-Wochen-Plan.

Früchte und Gemüse / Salate	
Jedes Mittagessen enthält verschiedenfarbige Gemüse und Salate.	
• Mehrmals wöchentlich rohes Gemüse und rohe Früchte anbieten (z.B. Früchte als Dessert oder ab und zu als Fruchtsaft)	
Getreideprodukte und Kartoffeln	
Jedes Mittagessen enthält täglich ein stärkereiches Lebensmittel wie Brot, Teigwaren, Reis, Polenta oder Kartoffeln.	
• Mindestens 1-mal wöchentlich Vollkornprodukte anbieten (Vollreis, Vollkorn-Teigwaren, usw.)	
Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere	
Jedes Mittagessen enthält ein proteinreiches Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu.	
• Mehrmals wöchentlich, aber nicht täglich Fleisch; in der Regel 2-mal pro Woche • Maximal 1-mal pro Monat industriell verarbeitete Fleischprodukte (Wurstwaren) • Maximal 1-mal pro Woche frittierte und/oder panierte Produkte • Alle 2 Wochen Fisch anbieten • Mindestens 2-mal wöchentlich fleischlose Proteinlieferanten wie Eier, Käse, Quark, Tofu usw., 1-mal pro Woche Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Kidney, Borlotti, usw.) anbieten • Immer eine vegetarische Proteinkomponente zur Auswahl stellen	
Nüsse, Samen, Kerne	
• oft anbieten; mindestens 2-mal pro Woche	

➤ **Süssgetränke und Süsses**

- Wenn Desserts, dann i.d.R. auf Basis Früchten und/oder Milchprodukten.
- Dessert wie Kuchen, Joghurt- oder Quarkcreme: höchstens 2-mal pro Woche.

➤ **Süsse Mittagessen**

- Süsse Mittagessen selten und nur in Kombination mit vollwertigen Suppen (Gerstensuppe, Linsensuppe) und/oder Salaten anbieten.

➤ **Komponenten für gesunde Zwischenmahlzeiten**

- Zwischenmahlzeiten auf die Mittagessen abstimmen.
- Immer Früchte oder rohes Gemüse anbieten; je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch Getreide- (Brot, etc.) und/oder Milchprodukt (Milch, Quark nature, Hüttenkäse) sowie Nüssen ergänzen.
- Möglichst selten gezuckerte Zwischenmahlzeiten wie Crème, Biskuit, Glace, Getreideriegel, Kuchen etc..

c. **Notfallmenu**

- Jeder Betrieb verfügt vor Ort über einen Vorrat für ein Notfallmenu. Dieses kommt bei kurzfristigen Ausfällen in den Küchen oder bei anderen Notfällen zur Anwendung. Das Notfallmenu wird durch die Ernährungsberatung und die Dienstleitung festgelegt. Der Einkauf erfolgt zentral über die Küchen.
- Das Haltbarkeitsdatum des Notfallmenüs muss regelmäßig durch die Betriebsleitung überprüft werden.



3. Allgemeine Anmerkungen zu Einkauf, Menügestaltung, Zubereitung und Anrichten

a. Einkauf

- Beim Einkauf auf die Herkunft der Produkte achten und regionale sowie saisonale Produkte bevorzugen.
- Brot muss nicht jeden Tag frisch gekauft werden, haltbare Sorten wählen (Ruchbrot, Grahambrot, Vollkornbrot, Knäckebrot).

b. Menügestaltung

- Darauf achten, dass ähnliche Menüs nicht immer am selben Wochentag angeboten werden (zum Beispiel Fisch nicht immer freitags, Dessert an wechselnden Wochentagen).
- Bei Fleisch- und Fischerzeugnissen Tierart und Herkunft auf dem Menüplan angeben.

c. Zubereitung

- Auf eine fettarme Zubereitung wird geachtet.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden angewendet (Dünsten, Dämpfen, Grillen).
- Zum Würzen frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugen.
- Umgang mit Allergien: Menüs werden von extern angeliefert.

d. Aussehen

- Alle Speisen werden appetitanregend präsentiert.
- Die für die einzelne Lebensmittel typischen Farben bleiben erhalten.
- Die Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller ist ansprechend.

e. Geschmack

- Der für die Lebensmittel typische Geschmack bleibt erhalten.
- Die Speisenkomponenten sind abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt.
- Es wird am Tisch nicht nachgewürzt.

f. Konsistenz

- Gemüse, Teigwaren und Reis sind beim Verzehr möglichst bissfest.
- Kurzgebratenes ist knusprig.
- Fleisch hat eine zarte Textur.
- Warmhalten wird möglichst kurzgehalten.



4. Foodwaste

An folgenden Orten kann Foodwaste entstehen:

- Küche:
 - Einkauf (richtige Menge)
 - Lagerung
 - Kochen (Reservemenü)
- Betriebe Mittag
- Betriebe Frühstück
- Betriebe Zvieri
- Transport (Ein- und Ausladen, Transport)

a. Zentrale Prinzipien zur Vermeidung von Foodwaste

- Beim Einkauf, Lagerung und Kochen:
Bei der Menüplanung wird eine Balance aus Sättigung und Vielfalt ohne Überangebot berücksichtigt. Zu Vorlieben, Abneigungen geben die Betriebsleitungen der Küche regelmässig ein qualitatives Feedback. Beim Einkauf werden die Mengen so kalkuliert, dass möglichst wenig Reste entstehen. Um Foodwaste zu reduzieren, wird zwischen Verbrauchsdatum und Mindesthaltbarkeitsdatum unterschieden. Auf die richtige Lagerung wird geachtet. Beim Kochen richtet sich die Küche nach den offiziellen Mengenangaben je Alter. Die Mengen der von der Küche an die Horte gelieferten und zubereiteten Mahlzeiten werden regelmässig überprüft und an den tatsächlichen Bedarf der Kinder angepasst. Der Einkauf der Lebensmittel erfolgt gemäss Menüplanung und den von den Horten gemeldeten Mengen.
- In den Betrieben:
Kinder dürfen wählen, ob sie eine normale, kleine oder Probierportion nehmen möchten. Dies hilft, Reste durch nicht gegessene Speisen zu minimieren.
- Beim Transport:
Das Ein- und Ausladen sowie der Transport geschehen umsichtig, so dass möglichst keine Verluste entstehen.

b. Praktische Massnahmen im Alltag

- Die Verbrauchsdaten der Lebensmittel werden beachtet und die Menüs entsprechend geplant. Zudem wird ein bewusster Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gepflegt. Entsprechend können Zutaten verwendet werden, wenn sie nach Ablauf des MHD noch gut sind.
- Ungeöffnete oder hygienisch einwandfreie Überreste (z.B. Früchte, Salatdressing) dürfen – unter Beachtung des Verbrauchsdatums – am nächsten Tag weiterverwendet.
- Übrig gebliebenen Lebensmittel werden sowohl in der Küche und in den Horten unter Einhaltung der Hygienevorschriften richtig aufbewahrt und gelagert. Zuviel gelieferte Lebensmittel werden:
 - Als Zvieri oder andere Zwischenmahlzeit weiterverwendet.
 - Kompostiert und zu Bioabfall verarbeitet.
 - Ordentlich entsorgt.
 - Oder den Betreuungspersonen mitgeben.
- Eine funktionierende Kühlkette wird sowohl in der Küche, dem Transport und in den Horten gewährleistet.

c. Pädagogische Einbindung

- Die Kinder werden altersgerecht aufgeklärt, warum Lebensmittel nicht verschwendet werden sollen, und erfahren aktiv, was sie selbst dazu beitragen können. Gezielte Aktionen oder Projekte rund um das Thema Foodwaste können unterstützen.



5. Umsetzung in den Betrieben: Grundsätzliche Regeln rund ums Essen

In der Primarschule Dübendorf gilt:

Die Kinder werden zum Probieren animiert, das Betreuungspersonal geht dabei mit gutem Beispiel voran.

➤ Verhalten von Mitarbeitenden und Kindern und Umgang mit dem Essen

- Die Mitarbeitenden leben den Kindern einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit den Lebensmitteln und der Arbeit der Köche vor.
- Die Betreuerinnen und Betreuer gehen mit gutem Beispiel voran. Sie ermuntern die Kinder, alles zu probieren (auch wenn sie es nicht mögen), ohne zu überreden oder zu zwingen. Falls Mitarbeitende mitessen, essen sie dasselbe wie die Kinder.
- Die Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung. Dies soll den Kindern erhalten bleiben. Die Ernährung wird daher nicht als Erziehungsinstrument eingesetzt. Es wird weder mit Essen bestraft, noch belohnt. Negative Esserlebnisse durch Zwang und Druck sollen vermieden werden.
- Die Kinder sehen, was sie zu essen kriegen und werden gefragt, wie viel sie essen möchten (normale Portion, kleine Portion, Probierportion). Sie bestimmen, wann sie satt sind. In diesem Fall muss der Teller nicht aufgegessen werden.
- Manchmal überschätzen sich die Kinder. Hier brauchen sie Unterstützung. Den Kindern soll daher mehrmals kleinere Portionen geschöpft werden.
- Die Kinder dürfen grundsätzlich keine Speisen von zu Hause mitnehmen und konsumieren; dies gilt auch für Desserts oder Zvieris an Geburtstagen.
- Auf die Ansprüche von Mitarbeitern und Kindern mit speziellen Bedürfnissen wie Intoleranzen (z.B. Glutenunverträglichkeiten), Allergien (mit ärztlichem Zeugnis) und Essstörungen, etc. oder bei der Ernährung von Babys und Kleinkindern wird soweit möglich Rücksicht genommen. In Ausnahmefällen kann eine Alternative angeboten werden. Beides wird mit der Betriebsleitung abgesprochen und allen Beteiligten kommuniziert.
- Alle Kinder, sofern sie nicht darauf verzichten, erhalten ein Dessert, auch jene, die nichts von der Hauptspeise gegessen haben. Desserts, welche am Mittag nicht gegessen wurden, können zum Zvieri serviert werden.
- Auf Kinder mit besonderem Unterstützungsbedarf beim Essen wird Rechnung getragen.

➤ Essatmosphäre, Organisation am Tisch und des Speiseraums sowie Regeln und Rituale

- Es soll eine schöne Atmosphäre beim Essen geschaffen und Ablenkungen vermieden werden. Das Essen soll mit Ruhe und allen Sinnen genossen werden (Mahlzeitenkultur). Es wird darauf geachtet, dass Mahlzeiten schön und genussvoll im Rahmen der bestehenden Infrastruktur präsentiert werden. Beim Schöpfen soll darauf geachtet werden, dass die Kinder sehen, was sie zum Essen kriegen und der Teller ansprechend aussieht.
- Es soll eine angenehme und humorvolle Gesprächskultur geschaffen werden.
- Auch auf die Lärmdämmung und Lichtverhältnisse soll Acht gegeben werden; Grossräume werden in mehrere Räume unterteilt, damit eine angenehme Atmosphäre begünstigt und soziale Kontakte und Raum für Integration ermöglicht werden.
- Partizipation ist wichtig. Die Kinder wirken daher z.B. beim Servieren/Schöpfen, Abräumen, Tische abwischen etc. mit. Ein Ämtliplan regelt die jeweiligen Zuständigkeiten.
- Auch Regeln und Rituale sind unerlässlich. Diese sind allen Mitarbeitenden bekannt und untereinander gut abgesprochen. Sie werden den Kindern angemessen kommuniziert.
- Verhalten sich die Kinder unangemessen, werden sie darauf hingewiesen und danach zu einem Gespräch gebeten.



6. Qualitätsmanagement

a. Externes Qualitätsmanagement

Das externe Qualitätsmanagement geschieht durch die Beratung und Unterstützung durch die Ernährungsberatung.

Die externe Ernährungsberatung kontrolliert die Einhaltung und die Umsetzung der internen Richtlinien durch die Küche wie folgt:

- Kontrolle der monatlichen Menüpläne
- Regelmässige Teilnahme an Küchenteamsitzungen (zweimal im Jahr)

Sie gibt der Küche ein angemessenes Feedback.

Im Weiteren steht sie den Betrieben bei der konsequenten Umsetzung des Reglementes bezüglich Verhaltensanweisungen zur Verfügung, unterstützt sie in Ernährungsfragen und tätigt Betriebsbesuche. Anlässlich des Betriebsbesuches erstellt sie einen kurzen schriftlichen Bericht zuhanden der Dienstleitung resp. der Betriebsleitung.

Zudem wirkt sie bei der Überarbeitung der Richtlinien für die Gemeinschaftsverpflegung in den Betrieben mit.

b. Internes Qualitätsmanagement

- Ein aufschlussreiches Feedbacksystem wird aktiv gelebt: Die Horte melden einerseits ihren quantitativen Bedarf (Anzahl Menüzahlen) differenziert der Küche (siehe dazu im Kapitel Foodwaste), andererseits geben sie der Küche ein qualitatives Feedback bei Bedarf.
- Es werden die Feedbacks der Eltern oder anderen Beteiligten zum angebotenen Essen ernst genommen. Bei Bedarf wird über einen Elternbrief kommuniziert oder eine Elternbefragung in Betracht gezogen.
- Die Betriebe sind befugt, mit den Kindern über Essenswünsche zu sprechen und diese dem Küchenpersonal mitzuteilen.

7. Inkraftsetzung

Die Richtlinien für die Gemeinschaftsverpflegung der Primarschule Dübendorf werden per 1. September 2026 in Kraft gesetzt und ersetzen die Versionen vom 17.9.2015 und deren Ergänzung vom 25.09.2020.