



Richtlinien für die Gemeinschaftsverpflegung in Krippe, Hort und Mittagstisch

Einkauf

Beim Einkauf auf die Herkunft der Produkte achten. Regionale und saisonale Produkte bevorzugen.

Fleisch

- Mageres Fleisch bevorzugen
- Zur Hauptsache verwendete Fleischsorten: Geflügel, Kalb, Rind, Schwein, Lamm
- In der Regel 2-3 mal pro Woche Fleischgerichte
- Maximal 1 mal pro Woche industriell verarbeitete Fleischprodukte (Wurstwaren, Paniertes)

Fisch

- Verschiedene Fischarten berücksichtigen, auf Qualitätslabel achten
- 1 mal pro Woche oder alle 2 Wochen Fischgerichte, keine industriell verarbeiteten Fischgerichte

Eierspeisen

- Schweizer Freilandeier bevorzugen
- In der Regel 1-mal pro Woche eine Eierspeise (Rösti und Spiegelei, Gratins, Omelette, Rührei, selbst hart gekochte Eier, usw.)

Milchprodukte

- Pasteurisierte Milch der UHT Milch vorziehen
- Naturjoghurt verwenden, Fruchtjoghurt selbst herstellen
- Magerquark verwenden
- Naturreine Käsesorten (auch Hüttenkäse) verwenden
- Auf hochverarbeitete Fertigprodukte (Tamtam, Streichkäse, usw.) möglichst verzichten
- 1-mal pro Woche oder alle 2 Wochen Käsespeisen (Käseswähe, Pellkartoffeln mit Käse, Käseschnitte usw.)

Hülsenfrüchte

- Alle 2 Wochen Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, usw.)
- Hülsenfrüchte werden idealerweise mit Getreide (Reis, Mais, usw.) kombiniert

Fett, Nüsse, Samen

- Mit Fett sparsam umgehen, möglichst hochwertiges Öl (Rapsöl, Olivenöl) verwenden
- Nüsse, Samen, Kerne möglichst oft anbieten (mindestens 3 mal pro Woche)
- Nur selten frittieren

Kartoffeln

- Kartoffeln als Frischware verarbeiten
- Auf hochverarbeitete Fertigprodukte möglichst verzichten

Getreide

- Verschiedene Getreidesorten verwenden
- Vollkornprodukte und naturbelassene Produkte täglich miteinbeziehen
- Getreidegerichte mindestens 1-mal pro Woche einplanen (Polenta, Hirsotto, Gerstensuppe usw.)
- Brot muss nicht jeden Tag frisch gekauft werden, haltbare Sorten wählen (Ruchbrot, Grahambrot, Vollkornbrot, Knäckebrot)
- Unverarbeitete, vollwertige Zerealien verwenden, Müeslimischungen selbst herstellen

Salate, Gemüse und Obst

- Regelmässig frisches, saisongerechtes Gemüse servieren, tiefgekühltes Gemüse ergänzt das Saisonangebot, auf Dosengemüse verzichten
- Salate oder Rohkost täglich anbieten, Obst ist jederzeit verfügbar

Getränke

- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ ungesüsster Kräuter- bzw. Früchtetee
- Süssgetränke nur ausnahmsweise

Dessert

- Dessert wie Kuchen, Joghurt- oder Quarkcreme höchstens 2 mal pro Woche
- Die Geburtstage sollten den Richtlinien entsprechen

Gewürze, Kräuter, Speisesalz

- Sparsamer Umgang mit Speisesalz, mit Kräutern und Gewürzen verfeinern, kein Aromat usw.

Grundsätzliches

- Mahlzeiten werden schön und genussvoll präsentiert.
- Langes Warmhalten wird möglichst vermieden.
- Die Ernährung wird nicht als Erziehungsinstrument eingesetzt. Es wird weder mit Essen bestraft, noch belohnt.
- Die Kinder erhalten das, was auf dem Menüplan steht. Sie werden gefragt, wie viel sie essen möchten (normale Portion, kleine Portion, Probierportion)
- Die Kinder werden motiviert, alles zu probieren. Im Minimum sollen sie von jeder Menü Komponente etwas (z.B. einen von drei Salaten) essen.
- Es gibt keine Alternative zum vorgesehenen Essen (kein Brot, Joghurt oder ähnliches).
- Die Betreuer/-innen gehen mit gutem Beispiel voran und motivieren die Kinder, Lebensmittel zu essen, die sie nicht gerne haben.
- Wenn ein Kind nichts essen will, wird es darauf hingewiesen, dass es nichts Anderes zu essen gibt.
- Alle Kinder erhalten ein Dessert, auch diejenigen welche nichts von der Hauptspeise gegessen haben.
- Die Kinder dürfen grundsätzlich keine von zu Hause mitgenommenen Speisen konsumieren. (Ausnahme: Allergien, Glutenunverträglichkeit, Schoppenpulver etc.).
- Rohkost und Salat werden möglichst vor der Hauptspeise serviert.
- Es darf eine Abneigungsliste („Han i nöd gärn“- Liste) für Kinder geführt werden.
- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar. Alternativ kann ungesüsster Tee angeboten werden.

Die wichtigsten Punkte einer gesunden Ernährung

- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ ungesüsster Tee
- Kein Angebot von Süssgetränken und gesüsstem Tee
- Täglich Salat, Gemüse und Obst anbieten
- Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel nur in beschränkten Mengen anbieten
- Bei der Menüplanung wird auf eine gesunde und kindgerechte Ernährung geachtet

Frühstück

Komponenten für ein gesundes Frühstück:

- Getreide: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, ungezuckerte Müeslimischung
- Eiweissprodukte wie Milch oder Milchprodukte wie Käse oder Jogurt nature, Nüsse
- Frisches Obst (im Müesli oder als Schnitze), ungezuckerter Fruchtsaft oder Gemüse
- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ ungesüsster Tee
- Milch (Ovomaltine und Schokoladenpulver nur sehr sparsam verwenden)
- Wenig Butter, Konfitüre oder Honig

Mittagessen

Menükomponenten:

- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ ungesüsster Tee
- Salat oder Gemüserohkost
- Gemüse oder Gemüsesalat und Obst als Dessert
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferant (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse, Tofu, usw.)

Zwischenmahlzeiten

- Zwischenmahlzeiten auf die Mittagessen abstimmen
- Leitungswasser ist jederzeit verfügbar, alternativ ungesüsster Tee
- Immer Obst oder rohes Gemüse anbieten
- Möglichst selten eine gezuckerte Zwischenmahlzeit wie Crème, Biskuit, Glace, Getreideriegel, Kuchen etc.

Süsse Mittagessen

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

Umgang mit Resten

- Möglichst so kochen, dass keine, beziehungsweise wenig Resten entstehen.
- Die gelieferten Mengen werden gemäss Dokument *K004-D-E001 Allgemeine Informationen Ernährung* im Handbuch regelmässig überprüft.

Inkraftsetzung

Diese Richtlinien wurden im Jahr 2000 im Rahmen einer Weiterbildung, in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin erarbeitet. Die Überarbeitung wurde im Jahr 2015 ebenfalls im Rahmen einer Weiterbildung und in Zusammenarbeit mit einer externen Ernährungsberaterin durchgeführt. Die Richtlinien sind verbindlich.

Die Einhaltung wird von der - die Abteilung Schulergängende Angebote begleitenden - Ernährungsberatung laufend überwacht und überprüft.

Die Inkraftsetzung erfolgt per 17.09.2015.