

Ernährungsrichtlinien

- ✓ Wir legen Wert auf eine gute Atmosphäre am Tisch.
- ✓ Wir unterstützen die Selbständigkeit und die Partizipation der Kinder.
- ✓ Wir legen Wert auf eine gut geregelte und übersichtliche Sitzordnung.
- ✓ Wir gehen wertschätzend mit dem Essen um.
- ✓ Wir animieren die Kinder zum Probieren.
- ✓ Wir gestalten mit dem Kind eine selbst gestaltete Tischkarte.
- ✓ Wir legen Wert auf den Austausch mit den Kindern.
- ✓ Wir halten die Vorgaben vom Kanton Zürich ein und ernähren uns nach den Grundlagen und den fortlaufenden, neuen Erkenntnissen einer gesunden Ernährung.
- ✓ Wir begleiten die Kinder zurückhaltend beim Schöpfen.
- ✓ Wir legen Wert auf Rituale und Regeln am Tisch.

Das gemeinsame Essen in den Tagesstrukturen ist eine ausgewogene Mischung aus

- Ansprechend angerichteten Speisen und Getränken
- Sorgfalt und Warmherzigkeit am Tisch
- Engagement, Interesse und Rücksicht
- Sinneserlebnissen und Genuss
- ausreichend Zeit in einer angenehmen Atmosphäre
- Momenten der Begegnung
- Humor und Gefühlen

Gesunde Ernährung in den Tagesstrukturen – die wichtigsten Punkte

- Wasser oder ungesüsster Tee sind jederzeit verfügbar
- Täglich Salat, Gemüse und Obst
2 Portionen zum Mittagessen und Zvieri
- Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel nur in beschränkten Mengen
- Menüzusammenstellung gemäss gesunder Kinderernährung

Menüplangestaltung für eine Woche

- Mind. 1-mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- Max. 1-mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen oder Saucen
- Max. 2-mal pro Woche Fleisch oder Fisch / wenig Schweinefleisch verwenden
- Max. 1-mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte (Wurstwaren, Paniertes)

Frühstück

Komponenten:

- Getreideprodukt möglichst aus dem vollen Korn: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müeslimischung (ohne oder mit max. 10 % Zuckerzusatz), ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes mit Milch oder Milchprodukten (Vollmilch, Naturjogurt)
- Früchte, je nach Saison: Im Müesli oder als Schnitze
- Ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee, Hahnenwasser
- Zusätzlich: Wenig Butter, Konfitüre oder Honig

Mittagessen

Menükomponenten:

- Getränk: Wasser oder ungesüsster Tee
- Salat oder Gemüserohkost
- Gemüse, Gemüsesalat oder Obst als Dessert
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferant (zurückhaltend Fleisch und Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse)

Zvieri

Komponenten:

- Getränke: Wasser oder ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) anbieten.
- Obst oder rohes Gemüse, Brot, Joghurt, Hülsenfrüchte
- Max. 1-mal pro Woche ein gezuckerter Zvieri (inkl. Geburtstags Zvieri) wie Crème, Fruchtjoghurt, Guetzli, Glace, Getreideriegel, Kuchen etc.

Diese Empfehlungen sollen durchschnittlich über einen Zeitraum von einem Monat erreicht werden. Wenn also in einer Woche mehrere Geburtstage sind, kann dies in der nächsten Woche durch weniger süsse Zvieri kompensiert werden.

Einkauf

- Tierische Lebensmittel aus Schweizer Produktion. Bio oder MSC- Label bevorzugen.
- Saisonale Gemüse und Früchte aus Freilandanbau bevorzugen.
- Regionale Lebensmittel bevorzugen, Flugimporte meiden.
- Produkte aus trockenen Ländern des Südens möglichst meiden.
- Nicht ohne vorherige Planung einkaufen oder bestellen.
- Möglichst wenig oder leichte Verpackung in Mehrwegtaschen oder Gebinde wählen.
- Wir achten auf saisonale Produkte, die wir auch von den umliegenden Bauern beziehen können.

Gesunde Schule

- Wir gehen respektvoll mit Lebensmittel um und sind bestrebt Food-waste zu verhindern.
- Wir achten auf eine schonende Zubereitung, um Vitamine und Nährstoffe zu erhalten.
- Auf Geschmackverstärker und andere Zusatzstoffe wie E Stoffe wird weitgehend verzichtet.
- Wir respektieren andere Kulturen und deren Speisen.
- Wir fördern eine klimafreundliche Ernährungsweise.
- Wir gehen sparsam um mit Salz und Zucker.
- Wir verwenden geeignete Öle und Fette.
- Der produzierte Abfall wird fachgerecht entsorgt.

Kommunikation

- Eltern dürfen sich jederzeit für einen Besuch bei der Leitung melden.
- Die Köchin besucht einmal pro Jahr eine Weiterbildung im Bereich der Themen Ernährung, Hygiene und Sicherheit.
- Wenn ein Kind über längere Zeit ein auffälliges Essverhalten zeigt, nehmen wir Kontakt auf.

Qualitätssicherung

- Die Anforderungen der Lebensmittelkontrolle werden erfüllt, die Nachweise sind erstellt und jederzeit einsehbar.
- Die Ernährungsrichtlinien werden regelmässig überprüft und allenfalls angepasst.

Diese Richtlinien wurden von der Tagesstrukturleitung unter Berücksichtigung von Vorgaben der Schulpflege zur Förderung einer nachhaltigen Küche verfasst.

Henggart, April 2025

Beatrice Fehr, Leitung Tagesstrukturen
Susan Konrad, Schulpflegemitglied