

# Verpflegungs- konzept

Mägenwil, Sommer 2017



TAGESSTRUKTUR  
LERNSTUDIO  
PRIVATSCHULE

Adresse:

Tagesstruktur und Lernstudio Memory,  
Baumgartenstrasse 14, Mägenwil

Tel.: +41 79 769 14 39

E-Mail: [tagesstruktur@memory-maegi.ch](mailto:tagesstruktur@memory-maegi.ch)

Homepage: [www.memory-maegi.ch](http://www.memory-maegi.ch)

## **Inhaltsverzeichnis**

1 Grundsätze .....	3
2 Frühstück:.....	3
3 Mittagessen .....	3
4 Znüni und Zvieri.....	4
5 Getränke.....	4
6.1 Verpflegung von Kindern mit speziellen Unverträglichkeiten .....	5
6.2 Religiöse Aspekte .....	5
7 Umgang mit Süssigkeiten .....	5

## 1. Grundsätze

Gesundes Essverhalten und die Esskultur zu fördern ist uns ein Anliegen. Wir halten feste Essenszeiten ein. Während der Mahlzeiten herrscht eine ruhige Atmosphäre, die Kinder dürfen sich leise unterhalten.

Jedes Kind kann selbst entscheiden was und wie viel es isst. Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen. Jedes Kind kann dem Entwicklungsstand entsprechend seinen Teller selbst auffüllen und sein Getränk eingiessen. Wir ermuntern die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptieren aber auch deren Entscheidungsfreiheit. Wir vertrauen auf die Fähigkeit der Kinder, zwischen Hunger und Sättigung unterscheiden zu können. Kein Kind wird von uns zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Als Erwachsene sind wir uns bewusst, dass unser Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und wir auch dadurch einen grossen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder haben. Vor und nach den Mahlzeiten waschen sich die Kinder die Hände. Auf die Mundhygiene nach den Hauptmahlzeiten wird Wert gelegt.

## 2. Frühstück:

Unsere Kinder frühstücken in der Zeit von 6:30 Uhr bis ca. 7:45 Uhr in einer ruhigen und vorbereiteten Atmosphäre. Das Frühstück wird gemeinsam organisiert. Kinder, die nach 7:30 Uhr in die Einrichtung kommen, sollten zu Hause gefrühstückt haben. Die Kinder räumen nach dem Essen ihr Geschirr selber ab.

Das Frühstück soll aus folgenden Komponenten bestehen:

### **Getreideprodukt, möglichst aus dem vollen Korn:**

Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müeslimischung (ohne oder mit max. 10 % Zuckerzusatz), ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes

### **Milch oder Milchprodukte (Vollmilch oder teilentrahmt):**

Milch (evtl. mit wenig Ovomaltine oder Schoggipulver), Frischkäse, Käse, Joghurt

### **Früchte oder Gemüse, je nach Saison:**

Im Müesli oder als Schnitze, 1dl Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz

### **Zusätzlich:**

Wenig Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Konfitüre oder Honig

Bei allen Nahrungsmitteln Produkte aus biologischer Produktion bevorzugen.

## 3 Mittagessen

Unsere Kinder nehmen die Mittagsmahlzeit in der Regel zwischen 12:00 und 12:30 Uhr im Essraum ein. Es wird ein Menü angeboten. Ausnahme sind Sondermenüs laut ärztlichem Attest oder unter religiöser Berücksichtigung z.B. bei Gerichten mit Schweinefleisch.

Die Kinder waschen vor dem Essen die Hände, beginnen gemeinsam und warten in der Regel am Tisch, bis alle fertig sind. Danach werden die Tische gemeinsam gereinigt und es beginnen die Massnahmen zur Körperhygiene.

Das Mittagessen soll aus folgenden Komponenten bestehen:

**2 verschiedene Gemüse- oder Früchtesorten, je nach Saison:**

Blattsalat, Gemüsesalat, Gemüserohkost, Gemüsesuppe, Gemüsesaft, gekochtes Gemüse oder Frucht zum Dessert

**Stärkeprodukt:**

Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren, Brot u.ä.

**Proteinlieferant:**

Käse oder anderes Milchprodukt, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Fleisch oder Fisch

Über einen Zeitraum von einem Monat sollen durchschnittlich folgende Empfehlungen erreicht werden:

- 2–4 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn oder Seitan als Proteinquelle
- 1–3 Mal pro Woche Fleisch/Geflügel
- 1–2 Mal pro Monat Fisch
- min. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte wie Chicken Nuggets, Bratwurst, Brätchügeli oder andere Wurstwaren, fettreiche Speisen wie Paniertes, Rahmsaucen, Blätterteig

#### **4. Znüni und Zvieri**

Morgens wird gemeinsam ein Znüni und nachmittags ein Zvieri eingenommen. Der Znüni und der Zvieri sind Zwischenmahlzeiten und keine Hauptmahlzeiten. Sie sollen Energie bis zum Mittag- und Abendessen liefern, diese jedoch nicht ersetzen.

Diese Zwischenmahlzeiten sollten aus folgenden Komponenten bestehen:

- Zu jedem Zvieri Früchte oder Gemüse anbieten.
- Zusätzlich können Getreideprodukte (vorzugsweise Vollkorn), Nüsse oder Milchprodukte bereitgestellt werden.
- Wenn keine Desserts angeboten werden, kann 2–3 Mal pro Woche ein süsser Zvieri aufgestellt werden, vorzugsweise auf Basis von Milchprodukten und/oder Früchten.

#### **5. Getränke**

Frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee, stark verdünnte Fruchtsäfte, Milch, Kakao/Ovomaltine

Frisches Wasser ist das ideale Getränk für Kinder und für Erwachsene.

Tees werden in der Regel ohne Zucker zubereitet. Akzeptieren die Kinder den zuckerfreien Tee schlecht und lässt die Trinkmenge merklich nach, kann mit normalem Haushaltszucker (kein Süsstoff) leicht gesüsst werden. Ziel bleibt es, die Kinder an ungesüsste Getränke zu gewöhnen.

Fruchtsäfte werden nur stark mit Wasser verdünnt angeboten (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser). Milch und Kakao/Ovomaltine sind sehr nährstoff- und energiereich und gehören deshalb nicht zu den Durstlöschern. Milch bzw. Kakao/Ovomaltine werden nur zum Frühstück angeboten.

### **6.1 Verpflegung von Kindern mit speziellen Unverträglichkeiten**

Unseren Mitarbeitern sind die Kinder mit speziellen Unverträglichkeiten und Allergien bekannt (Dokumentation in einer Liste). Betroffene Kinder bringen ihr Essen wenn nötig in einem verschlossenen Behälter selber mit. Die BetreuerInnen achten darauf, dass das Essen nicht mit anderen Nahrungsmitteln in Berührung kommt und bereiten den Kindern ihre Mahlzeit zu.

### **6.2 Religiöse Aspekte**

Auf Wunsch der Eltern besteht für Kinder aus moslemischen Familien die Möglichkeit, ihr Menü immer ohne Schweinefleisch zu erhalten. Unsere Mitarbeiter achten auch bei den Zwischenmahlzeiten und bei Mahlzeiten zu besonderen Anlässen auf die Einhaltung religiöser Besonderheiten.

### **7. Umgang mit Süssigkeiten**

Eine kleine Handvoll Süssigkeiten pro Tag hat in einer gesunden Kinderernährung Platz. Da die Kinder und Jugendlichen auch zu Hause Süssigkeiten essen, soll Süßes in der Betreuung auf 2–3 Mal pro Woche beschränkt werden, inkl. Geburtstagsdesserts und spezielle Anlässe. Die Süssigkeit kann als Dessert oder zum Zvieri eingeplant werden. Als Süssigkeiten gelten alle zuckerreichen Speisen wie Kuchen, Guetzi, Pausenriegel, Glace, Schokolade oder Zuckerwaren. Nicht als Süssigkeit gelten Naturejoghurt mit frischen Früchten, leicht gesüsst (max. 1 TL Zucker, Honig oder Birnendicksaft pro Portion), Milchshakes oder Smoothies ohne Zuckerzusatz, Müeslimischungen mit max. 10 % Zucker- oder Honigzusatz.