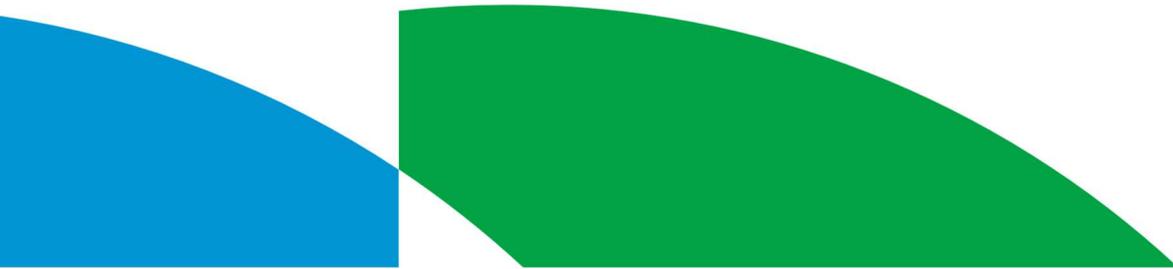


Konzept

Ernährungskonzept

Tagesstrukturen Dierikon

Dierikon, Mai 2024



Inhalt

1	EINLEITUNG	3
2	MITTAGESSEN	3
2.1	Planung	3
2.2	Zubereitung.....	4
2.3	Tisch und Esskultur	4
2.4	Spezielle Ernährungsbedürfnisse und weitere Ernährungsformen	4
3	FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN	5
4	QUALITÄTSSICHERUNG UND -ENTWICKLUNG	5

1 Einleitung

Eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung der Kinder ist uns wichtig. Essen, als Grundbedürfnis, soll Freude bereiten, schmackhaft sein und den Alltag bereichern. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung trägt einen grossen Teil zum Wohlbefinden der Kinder bei, unterstützt die geistige sowie die körperliche Leistungsfähigkeit (Energieförderer) und bietet im Bereich der 5 Sinne wertvolle Entdeckungsfelder. Die Tagesstrukturen der Primarschule Dierikon haben also in diesem Sinne eine Vorbildrolle in Sachen Ernährung. Dieses Konzept orientiert darüber, was den Tagesstrukturen «Kids-näscht» in punkto Lebensmittel und Essen wichtig ist und welche pädagogischen Grundhaltungen wir vertreten.

2 Mittagessen

2.1 Planung

Bei der Menüplanung wird auf eine kindgerechte, abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet. Wir bevorzugen saisonale und regionale Produkte sowie Nahrungsmittel mit möglichst wenig Zusatzstoffen. Das Fleisch stammt vorwiegend aus Schweizer Produktion. In Ausnahmefällen wird dies auf dem Menüplan deklariert.

Die Menüpläne werden wöchentlich zwischen dem Küchenpersonal und der Leitung Tagesstrukturen besprochen und erstellt. Es wird darauf geachtet, sorgsam mit den Speisen umzugehen und Food Waste zu vermeiden. Wir produzieren so wenig Abfall wie möglich und entsorgen diesen getrennt. Wünsche und Anregungen der Kinder werden im Zuge der Partizipation mittels monatlicher Abfrage in den Speiseplan integriert.

Bei der Planung halten wir uns an die schweizerische Ernährungspyramide (SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung):



- Salat und oder Suppe, Brot, Gemüstick sowie gekochtes Gemüse werden täglich angeboten.
- Zweimal wöchentlich gibt es eine fleischlose Mahlzeit mit einem alternativen Proteinlieferanten wie z. B. Eier, Käse, Hülsenfrüchte oder anderes. Die Wochentage sind alternierend.
- Verarbeitete Fleischerzeugnisse stehen maximal 1x wöchentlich auf dem Menüplan.
- Einmal pro Woche gibt es Fisch.
- Bei Fleisch und Fisch ist die Tierart benannt.
- Dessert gibt es an Tagen, an welchen Geburtstag gefeiert wird. Ansonsten gibt es einmal pro Woche ein Dessert. Die Wochentage sind alternierend.
- Als Getränk bieten wir Hahnenwasser an.

Der Wochen-Menü-Plan wird jeweils am Montag für alle ersichtlich aufgehängt.

2.2 Zubereitung

Die Mahlzeiten werden frisch vor Ort zubereitet.

Wir sorgen für qualitativ gute Mahlzeiten. Nährstoffschonende Zubereitungsarten wie z.B. Dämpfen im Steamer fördern schmackhafte und gesunde Ernährung. Bei der Zubereitung wird auf den Einsatz geeigneter Öle geachtet.

2.3 Tisch und Esskultur

Grundhaltung

Wir gestalten die Mittagszeit in einer angenehmen Atmosphäre, in welcher ein erholsamer Mittag sowie ein genussvolles Essen im Vordergrund stehen. Dabei leben wir den Kindern einen wertschätzenden und sorgsamem Umgang mit dem Essen vor. Die Kinder erhalten Raum und Zeit für soziale Interaktionen. Wir legen grossen Wert auf Beziehungsgestaltung, unterstützen/stärken die Selbstständigkeit sowie die Gemeinschaft der Kinder und ermöglichen ihnen eine Erweiterung ihrer persönlichen Entwicklung. Beispielsweise durch die Mitarbeit in Form von Ämtli (servieren, Geschirr selbstständig abräumen, Tisch/Boden wischen).

Für das Verhalten am Tisch gibt es klare Regeln. Diese sind allen bekannt und die Betreuungspersonen sorgen dafür, dass sie von den Kindern und Erwachsenen eingehalten werden. Die Regeln werden gemeinsam mit den Kindern besprochen und reflektiert. Das sich beteiligen am Erstellen der Regeln, helfen Kindern diese zu verstehen und besser umzusetzen.

Struktur

Ein geregelter Ablauf während den gemeinsamen Mahlzeiten ist uns wichtig. Mittels Ritualen vermitteln wir Kindern Sicherheit und Orientierung. So weisen wir beispielsweise nach Bedarf die Sitzplätze zu. Ebenfalls starten wir gemeinsam das Mittagessen. Beim Schöpfen werden die Kinder unterstützt. Die Kinder werden stets motiviert durch eine Probierportion zu entscheiden, wieviel sie von der Mahlzeit einnehmen möchten.

2.4 Spezielle Ernährungsbedürfnisse und weitere Ernährungsformen

Für Kinder, welche an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden (Glutenunverträglichkeit, Lactoseintoleranz) wird separat gekocht. Die Vorweisung eines ärztlichen Zeugnisses ist obligatorisch. Wir bieten eine alternative Fleischsorte an für Kinder, welche aus

religiösen Gründen kein Schweinefleisch essen. Bei Kindern, welche sich vegetarisch oder vegan ernähren, wird gemeinsam mit den Erziehungsberechtigten nach individuellen Lösungen gesucht.

3 Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Für Kinder, welche die Frühbetreuung besuchen, wird ein Frühstück bereitgestellt. Dieses besteht aus dunklem Brot mit Butter und Konfitüre oder Honig. Als Getränk gibt es Hahnenwasser, Tee oder Milch, auf Wunsch mit Kakaopulver.

Kinder der Nachmittagsbetreuung erhalten ein Zvieri. Dieses besteht in der Regel aus Früchten oder Gemüse, Nüssen oder Getreideprodukten wie zum Beispiel Darvida. In Ausnahmefällen kann es auch einmal ein süsses Zvieri geben. Als Getränk gibt es Hahnenwasser oder ungesüssten Tee.

4 Qualitätssicherung und -entwicklung

Die Tagesstrukturen werden systematisch evaluiert durch Schulkinderfeedbacks, Umfragen der Erziehungsberechtigten sowie Mitarbeiterbefragungen. Zur Erhaltung der hohen Qualität nimmt der Koch/die Köchin jährlich an einer Weiterbildung teil. Anhand der Schweizer Qualitätsstandards von RADIX und dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV wird die Qualität unserer Mittagessen regelmässig überprüft und Anpassungen werden vorgenommen. Das Hygienekonzept der Tagesstrukturen Die-rikon ist einzuhalten.

Das Ernährungskonzept wurde von der Leitung Tagesstrukturen überarbeitet und an der Bildungskommissionssitzung vom 18.09.2024 von der Bildungskommission genehmigt. Es löst das alte Konzept mit dem Datum vom 07. Februar 2023 ab.