

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2025-2028

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2025

Kriterien ausgewogene Ernährung

Bewertung

1 Kriterium erfüllt 2 Kriterium nur teilweise erfüllt 3 Kriterium nicht erfüllt

1.	Kriterien	Ausgewogene Ernährung angelehnt an die schweizerische Lebensmittelpyramide (10 von 12 Kriterien sind zu erfüllen, 1.4 und 1.10 müssen erfüllt werden)	Bewertung
1.1.	Getränke	Hahnenwasser oder ungesüsster Kräuter- und Früchtetee.	
1.2.	Gemüse	Zu jeder Mittagsmahlzeit Gemüse und Salat bzw. Rohkost.	
1.3.	Kohlenhydrate	Zu jeder Hauptmahlzeit kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel. <ul style="list-style-type: none"> Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon mind. zwei mit hohem Nahrungsfasergehalt. Bei 1 bis 2 Hauptmahlzeiten pro Tag mind. 1 x Vollkornprodukt. 	
1.4.	Eiweiss	<ul style="list-style-type: none"> Zu jeder Hauptmahlzeit abwechslungsweise eine Proteinquelle einplanen: Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Proteinquellen (z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Tempeh) oder Milchprodukte (ohne Rahm, Butter oder Reibkäse). Hochverarbeitete Fleischprodukte (z. B. Nuggets oder Würstchen) sollten nur selten angeboten werden und, wenn möglich, Produkte mit wenigen Zusatzstoffen bevorzugt werden. 	
1.5.	Hülsenfrüchte	Mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen einplanen. Sie sind eine pflanzliche Proteinalternative zu Fleisch und enthalten zudem viel Stärke.	
1.6.	Eisen/Vitamine	Durch geschicktes Kombinieren von Lebensmitteln lässt sich die Verfügbarkeit von Eisen aus pflanzlicher Nahrung verbessern: Hülsenfrüchte mit einem Vitamin-C-haltigen Lebensmittel kombinieren. Z.B.: Als Dessert können je nach Saison Kiwi, Orange, Mandarine oder Erdbeeren angeboten werden.	
1.7.	Fleisch	Fleisch, Geflügel oder Fisch sollten idealerweise nur einmal pro Woche (maximal zweimal pro Woche) angeboten werden. Dabei sollte der Konsum von Fleischerzeugnissen (Wurstwaren, Speck, Rohschinken, etc.) auf maximal einmal im Monat und der Konsum von Fisch auf höchstens zweimal im Monat begrenzt sein.	
1.8.	Milchprodukte	Täglich mindestens 1 und maximal 2 Portionen Milchprodukte anbieten. Wenn möglich Bio-Produkte bevorzugen.	
1.9.	Fett: Quantität	Maximal 1 x pro Monat frittierte oder fettreiche Speisen (z. B. Pommes Frites, Rahmsaucen, Blätter-/Kuchenteig etc.)	

1.10.	Fett: Qualität	<ul style="list-style-type: none"> In der kalten Küche sowie bei der Zubereitung bei niedrigen Temperaturen (z. B. Dünsten von Gemüse) wird hauptsächlich Rapsöl oder Olivenöl verwendet. Für das Erhitzen auf hohe Temperaturen wird in der warmen Küche HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl eingesetzt. Nüsse (ungesalzen), Samen oder Kerne werden regelmässig, mindestens dreimal pro Woche, in den Speiseplan integriert. 	
1.11.	Zucker	Süssigkeiten oder Dessert pro Woche: max. 1 kleine Portion Süssigkeiten (inkl. Abschieds- und/oder Geburtstagskuchen). Zugesetzter Zucker pro Tag = max. 15 g	
1.12.	Fertigprodukte	Auf den Einsatz von Fertiggerichten, Fertigsuppen oder -saucen, Konserven und stark vorverarbeiteten Produkten (auch bei den Zutaten) wird weitgehend verzichtet.	

2.	Kriterien	So bleiben die Nährstoffe erhalten (3 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
2.1.	Einkauf	Frischprodukte möglichst frisch verwenden.	
2.2.	Rüsten	Nahrungsmittel nährstoffschonend unzerkleinert waschen und rüsten.	
2.3.	Kochen	Nahrungsmittel nährstoffschonend zubereiten; langes Warmhalten vermeiden.	

3.	Kriterien	Nachhaltigkeit: Gesundes Essen - gesunde Umwelt (4 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
3.1.	Saisonal	Die angebotenen Früchte und Gemüse sind saisonal sowie nachhaltig und/oder biologisch produziert.	
3.2.	Tierfreundlich	Fleisch, Fisch und tierische Produkte aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion bevorzugen.	
3.3.	Essensreste	Essensreste werden möglichst vermieden. Nicht vermeidbare Reste werden fachgerecht abgekühlt, kühl gelagert (max. 5 °C) und im Sinne der Nachhaltigkeit wiederverwertet oder umweltgerecht entsorgt.	
3.4.	Budget	Für das Essen wird ein Betrag eingesetzt, welcher es erlaubt die Kriterien der Nachhaltigkeit umzusetzen	

4.	Kriterien	Wir geniessen das Essen gemeinsam (3 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
4.1.	Regeln und Vorbildrolle	Eine gemeinsame Mahlzeitenkultur pflegen, auf das Einhalten von vereinbarten Regeln achten, Rituale einführen, eine positive Atmosphäre schaffen. Die Betreuungspersonen nehmen sich die Zeit, gemeinsam mit Kindern zu essen. Sie sind sich bewusst, dass sie wichtige Vorbilder sind und leben ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Essen vor.	
4.2.	Probieren	Kinder motivieren, von allen Nahrungsmitteln zu probieren (jedoch ohne Druck und Zwang). Beim Einführen eines neuen Gerichts die Neugier der Kinder wecken, beispielsweise mit einer Geschichte, mit Bildern oder Musik. Mindestens alle 2 Monate werden unbekannte Gerichte zubereitet.	
4.3.	Umgang mit Hunger und Appetit	Die Kinder müssen an den Tisch kommen, auch wenn sie nichts essen wollen. Der Teller muss nicht leer gegessen werden, auch wenn sie sich selbst schöpfen. Kinder werden beim Schöpfen begleitet. Sie werden bei der Menge sowie beim Erkennen von Hunger und Sättigung beraten.	

5.	Kriterien	Medizinische Ernährungsbedürfnisse (2 von 2 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
5.1.	Kooperation mit Eltern	Kindern mit spezifischen medizinischen Ernährungsbedürfnissen (z.B.: Allergie, Zöliakie, Diabetes, Laktoseintoleranz, etc.) werden unterstützt. Sie fragen die Eltern, ob eine ärztlich verordnete Ernährungsform beachtet werden muss. Bei Bedarf sollen die Eltern zu detaillierten Menüplänen Zugang haben.	
5.2.	Auffälligkeiten	Auffälligkeiten beim Essen (wie Essensverweigerung über längere Zeit oder Essen von sehr grossen Mengen) werden mit den Eltern thematisiert.	

6.	Kriterien	Verankerung des Themas (2 von 2 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
6.1.	Konzept	Das Thema Ernährung (anhand der Kriterienliste) ist im Leitbild oder Konzept der Kitas verankert und wird gelebt.	
6.2.	Eltern und Mitarbeitende	Den Eltern werden einmal im Jahr Informationen (z. B. in Form eines Newsletters, Flyers o. Ä.) oder ein Elternabend zum Thema Ernährung angeboten. Das Betreuungspersonal wird regelmässig über dieses Thema informiert und geschult. Ideen für mögliche Themen finden Sie unter: www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe Dort finden Sie auch Ausmalbilder, ein Lied und Arbeitsblätter rund um die Ernährungsscheibe. Zusätzlich gibt es Vorschläge für einen Parcours in Kitas, einschliesslich Ideen für einen Postenlauf und einen Elternbrief.	

Leitfaden zur Kriterienliste

- 1.1. Wasser (und ungesüsster Früchte-/Kräutertee) ist immer die beste Wahl. Fruchtsaft und Sirup nur ausnahmsweise anbieten.
- 1.2. Ab und zu auch Gemüsesuppe auftischen. Salat/Rohkost oder Suppe am besten vor dem Hauptgang servieren. Auch rohes Gemüse zum Zvieri anbieten.
- 1.3. In den Speiseplan sollten unterschiedliche Getreidearten und Vollkornprodukte integriert werden, wie Vollkornreis, Vollkorn-Couscous, Bulgur, Gerste, Hirse, Buchweizen etc. Weizengerichte (Teigwaren, Spätzli, Ebly, Weizenbrot etc.) sollten maximal 1 x pro Woche zum Mittagessen serviert werden. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da diese reich an Nahrungsfasern sind (mindestens 6 g Nahrungsfasern pro 100 g Produkt). Nahrungsfasern fördern die Verdauung, unterstützen eine gesunde Darmflora und liefern zusätzlich wichtige Vitamine und Mineralstoffe.
- 1.4. Eiweisszufuhr und Fleischalternative: Bei vegetarischen Gerichten auf eine ausreichende Menge an Eiweiss achten, z. B. Ei, Hüttenkäse, Hülsenfrüchte, Tofu, Saitan oder Tempeh. Pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Tofu sind gering unverarbeitet, gesund und eine nachhaltige Alternative zu Fleisch. Hochverarbeitete Fleischersatzprodukte (z. B. vegane Burger oder Würstchen) nur selten anbieten. Bei Verwendung auf Produkte mit wenigen Zusatzstoffen achten.
- 1.5. Hülsenfrüchte zählen aufgrund ihres hohen Proteingehalts zur Lebensmittelgruppe „Protein“ und eignen sich hervorragend als Fleischalternative. Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke und sind somit eine vielseitige Alternative zu klassischen Stärkeprodukten.
- 1.6. Eisen und Vitamin C kombinieren. Um die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln zu verbessern, sollten Eisenreiche Lebensmittel (z.B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Samen und Kerne) mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln kombiniert werden. Geeignete Kombinationen: Lieseneintopf mit Paprikastreifen oder Tomaten. Ein vitamin-C-reiches Dessert wie Kiwi, Orange, Mandarine oder Erdbeeren (je nach Saison) kann die Mahlzeit ergänzen.
- 1.7. Auch Fleischerzeugnisse bei Zwischenmahlzeiten vermeiden. Falls Fleisch oder Fisch konsumiert werden, sollten auf dem Menüplan die Tierart und Herkunft angegeben werden.
- 1.8. Bei Milchprodukten auf versteckte Zucker achten. Besser Naturjoghurt, Natur-/Magerquark mit frischen Früchten als gezuckerte Joghurts/Quark.
- 1.9. Frittierte oder fettreiche Speisen sollten maximal einmal pro Monat angeboten werden. Diese Speisen enthalten oft hohe Mengen an ungesunden Fetten (ungesättigte Fettsäuren) und Kalorien, was bei regelmässigem Verzehr das Risiko für Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen erhöhen kann.

- 1.10. Die beste Wahl zum Hoherhitzen ist HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl. Raffiniertes Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl eignet sich für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen.
Nüsse, Samen und Kerne essen: Auch kleine Kinder ohne bekannte Allergien können Nüsse, Samen und Kerne essen. Aufgrund der Erstickungsgefahr sollten Nüsse jedoch für Kinder unter drei Jahren ausschliesslich in gemahlener Form angeboten werden.
- 1.11. Bezüglich Zucker ist zu berücksichtigen, dass nicht nur Süssigkeiten, sondern auch Konfitüre, gesüsste Frühstückscerealien, Getreideriegel, Fruchtjoghurts, Sirup etc. Zucker enthalten. Die WHO empfiehlt, die Zufuhr von zugesetztem Zucker auf maximal 10% der täglichen Energiezufuhr einzuschränken. Bei einer Zufuhr von 1100 kcal entspricht dies ca. 30 g Zucker. Die Kitas soll max. 15 g anbieten, der Rest wird möglicherweise zu Hause angeboten.
- 1.12. Fertigprodukte: Häufig salz- und zuckerreich, minderwertige Fettqualität, Nährstoffverlust durch Verarbeitung, weniger Vitamine als Frischprodukte, hoher Energieaufwand und mehr Verpackungsabfall. Regelmässiger Verzehr erhöht das Risiko für Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen
- 2.1. Frische Lebensmittel (z. B. Gemüse, Salat, Früchte, Fleisch, Fisch) sollten min. 2 x pro Woche eingekauft werden. Ausnahmen bilden lagerfähige Nahrungsmittel wie z. B. Äpfel, Birnen.
- 2.2. Gemüse, Salat und Früchte zuerst waschen (am besten unter fliessendem Wasser oder sonst kurz in stehendem Wasser), sparsam schälen und dann schneiden (möglichst kurz vor dem Garprozess).
- 2.3. Die Menge der Garflüssigkeit, die Garzeit und Temperatur haben einen Einfluss auf die Höhe des Nährstoffverlustes. Dämpfen und Dünsten sind am schonendsten. Optimal 30 min. Warmhalten; max. 2 h. Am besten im Eiswasser abkühlen (v.a. Babybreis). Serviertemperatur min. 65° C.
- 3.1. Gesunde Ernährung ist gut für das Klima, wirkt präventiv gegen Krankheiten und kann trotzdem günstig sein. Gesund und ökologisch bedeutet auch: weniger Fleisch, mehr Vollkorngetreide sowie saisonales und `regionales` Obst und Gemüse. Die Strategie für eine nachhaltige Ernährung soll im Ernährungskonzept enthalten sein. Einen Saisonkalender für Obst und Gemüse finden Sie auf der Webseite wwf.ch. Zu beachten sind: Fettqualität und Fettquantität, Zucker-, Salz- sowie Ballaststoffgehalt, Herkunft und Label wie Bio Suisse oder Fair Trade etc. Angaben sollten immer in Relation zur konsumierten Menge gesetzt werden.
- 3.2. Auf labelinfo.ch bzw. auf der WWF App sind alle Labels und deren Empfehlungsgrad beschrieben. Grundsätzlich nur Fisch aus nachhaltigem Fischfang (MSC, ASC, Bio) anbieten.
- 3.3. Entsprechend Alternativen für die Verwertung von Essensresten im Konzept beschreiben.
- 4.1. Regeln und Rituale bei den Mahlzeiten haben das Ziel, dass die Kinder zufrieden essen, sich unterhalten können und bewusst essen. Bei guter Vorbildfunktion der Betreuungspersonen, fällt es leichter, die Kinder für eine ausgewogene Ernährung zu gewinnen. Dieses Thema sollte deshalb von der KitaleiterIn regelmässig und punktuell (bei entsprechendem Verhalten) thematisiert werden.
- 4.2. Studien zeigen, dass Kinder «ein Lebensmittel mögen», lernen können, wenn sie es etwa zehnmal probiert haben. Wiederholtes Probieren ohne Druck erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie den Geschmack eines Lebensmittels akzeptieren und schätzen lernen
- 4.3. Wenn Kinder von allen Lebensmitteln schöpfen dürfen, probieren sie eher unbeliebte Speisen und lernen dabei, Hunger- und Sättigungsgefühle wahrzunehmen. Ungeliebte Lebensmittel möglichst oft auf unterschiedliche Art (roh, gekocht, als Suppe etc.) anbieten, damit sich Kinder an den Geschmack gewöhnen können. Unbekannte Gerichte aus fremden Küchen sind eine gute Gelegenheit, um «neue» Lebensmittel einzuführen. Zusätzlich fördert es die Toleranz gegenüber anderen Kulturen.

- 6.1. Durch die Verankerung des Themas Ernährung im Leitbild/Konzept verpflichtet sich die Kita einer jährlichen Selbstprüfung anhand der vorliegenden Ernährungskriterien. D.h. die Einhaltung der Ernährungs- und Verhaltensregeln dieser Kriterienliste wird intern regelmässig kontrolliert (z. B. Stichproben der Vorräte, Vorbildfunktion der Mitarbeiter etc.). Ein Konzept für die Kontrolle ist vorhanden und die Verantwortlichkeiten sind festgelegt.
- 6.2. Den Eltern wird einmal im Jahr eine Information zum Thema Ernährung in Form von einem Mail, Flyer oder Elternabend geboten. Das Personal wird zum Thema Ernährung geschult, in Form von einer Sitzung oder weiterleiten des Workshopinhaltes.

Die Kriterienliste und der Leitfaden basieren u.a. auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen SVDE, das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund FKE, Gesundheitsförderung Schweiz, Gesundheitsstiftung RADIX, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Rejane Guedes Hossli, Zürich Januar 2025