

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2021-2024

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2024

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 (9 von 11 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	Zu jeder Hauptmahlzeit abwechslungsweise entweder Fleisch, Fisch, Eier, Meeresfrüchte, Fleischersatz (z.B. Tofu, Seitan), Hülsenfrüchte, Quinoa oder Milchprodukte (ohne Rahm/Butter/Reibkäse). Beim Fleischersatz auf Produkte zurückgreifen, die ohne Zusatzstoffe auskommen.	
1.5.	Eisen/Vitamine	Durch geschicktes Kombinieren von Lebensmitteln lässt sich die Verfügbarkeit von Eisen aus pflanzlicher Nahrung verbessern.	
1.6.	Fleisch	Fleisch, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte sollten idealerweise nur einmal pro Woche (maximal zweimal pro Woche) verzehrt 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.	
1.7.	Milchprodukte	Es wird täglich min. 1 Milchprodukt angeboten. Wenn möglich Bio-Produkte bevorzugen.	
1.8.	Fett: Quantität	Max. 2 x pro Monat frittierte oder fettreiche Speisen (z. B. Pommes Frites, Rahmsaucen, Blätter-/Kuchenteig etc.)	
1.9.	Fett: Qualität	Es wird hauptsächlich Rapsöl oder Olivenöl in der kalten Küche verwendet. Es wird HOLL-Rapsöl oder HO Sonnenblumenöl in der warmen Küche verwendet. Nüsse (ungesalzen), Samen oder Kernen werden mind. 3 x pro Woche angeboten.	
1.10.	Zucker	Süssigkeiten oder Dessert pro Woche: max. 1 kleine Portion Süssigkeiten (inkl. Abschieds- und/oder Geburtstagskuchen). Zugesetzter Zucker pro Tag = max. 15 g	
1.11.	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 oder biologisch produziert.	
3.2.	Tierfreundlich	Fleisch, Fisch und tierische Produkte aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion bevorzugen.	
3.3.	Essensreste	Essensreste rasch abkühlen und kühl lagern (max. 5 ° C). Essensreste vor dem Servieren ausreichend erhitzen.	
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 selber 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 medizinische 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.	
5.1.	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 (Newsletter, Flyer, u.ä.) oder ein Elternabend zum Thema Ernährung geboten. Das Betreuungspersonal wird regelmässig zum Thema informiert und geschult.	

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. Auf Abwechslung achten. Auch Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Quinoa, Gerste, Buchweizen, Hirse etc. anbieten. Weizengerichte (Teigwaren, Spätzli, Ebly, Weizenbrot etc.) nur 1 x pro Woche zum Mittagessen servieren. Als Vollkorn gelten Lebensmittel, die zu 100 % aus Vollkorn bestehen.
- 1.4. Bei vegetarischen Gerichten auf eine ausreichende Menge an Eiweiss achten. Nur Reibkäse als Eiweisskomponente anbieten ist zu wenig. In diesem Fall den Salat ergänzen z. B. mit Ei, Hüttenkäse, Hülsenfrüchten etc. Am besten unverarbeitete Eiweissbeilagen wählen (z. B. Fischfilet anstatt Fischstäbli, Pouletgeschnetzeltes anstatt Pouletburger etc.).
- 1.5. Ein Beispiel hierfür ist die Kombination von Kartoffeln und Paprika in einem Linseneintopf. Als Dessert können Kiwi, Orange, Mandarine und Erdbeeren (je nach Saison) dienen.
- 1.6. Auch Fleischerzeugnisse bei Zwischenmahlzeiten vermeiden. Falls Fleisch oder Fisch konsumiert werden, sollten auf dem Menüplan die Tierart und Herkunft angegeben werden.
- 1.7. Bei Milchprodukten auf versteckte Zucker achten. Besser Naturjoghurt, Natur-/Magerquark mit frischen Früchten als gezuckerte Joghurts/Quark.
- 1.9. Die beste Wahl zum Hoherhitzen ist HOLL-Rapsöl oder HO Sonnenblumenöl. Raffiniertes Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl kann für niedrige Temperaturen verwendet werden. Auch kleine Kinder ohne entsprechende Allergien können Nüsse, Samen und Kernen essen. Nüsse können für kleine Kinder in gemahlener Form angeboten werden.
- 1.10. 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.
- 1.11. Fertigprodukte sind oft salz- und/oder zuckerreich bei meist nicht optimaler Fettqualität. Lebensmittel in Konserven enthalten ausserdem weniger Vitamine als Frischprodukte. Zusätzlich sind vielfach energieaufwändige Herstellungsverfahren notwendig und es entsteht mehr Verpackungsabfall als bei Frischprodukten.
- 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 weniger Fleisch, mehr Getreide und saisonale Obst und Gemüse. Die Strategie für eine nachhaltige Ernährung soll im Ernährungskonzept enthalten sein. Saisonkalender für Früchte

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, Fair trade etc. Angaben immer in Relation zur konsumierten Menge setzen.

- 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.
- 4.3. Wenn die Kinder von allen Lebensmitteln schöpfen, probieren sie eher unbeliebte Nahrungsmittel. Nebenbei lernen sie ihren Hunger und Sättigungsgefühl 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 März 2024