



Tagesschule Arch

Verpflegungskonzept

Stand: 31. Juli 2023

1. Einleitung

Die Schulverpflegung leistet einen aktiven Beitrag zur Ernährungserziehung der Kinder und Jugendlichen und langfristig zur Gesundheitsvorsorge. Eine optimale Ernährung fördert die körperliche, soziale und geistige Leistungsfähigkeit. Eine liebevolle, respektvolle und ruhige Umgebung trägt zu einem guten Klima bei.

2. Leitsätze

- a) Im Mittelpunkt steht die Absicht, eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung für die Kinder und Jugendlichen sowie die Betreuungskräfte anzubieten. Hohe Qualität und ein vielfältiges Angebot werden angestrebt.
- b) Gemeinsames Essen ist ein integratives, vielschichtiges Konzept, welches soziale, sensorische, kulturelle und pädagogische Ansätze vereint.
- c) Wir berücksichtigen bei der Menüplanung die Jahreszeiten, die Grundsätze unseres Ernährungskonzepts, wie auch Wünsche der Kinder und Jugendlichen.
- d) Wir bevorzugen regionale Produkte aus artgerechter Haltung (Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, Gemüse und Obst). Die Fleisch- und Fischdeklaration wird auf Nachfrage bekanntgegeben.
- e) Wir erachten die Ess- und Tischkultur als Bestandteil der pädagogischen Begleitung der Kinder und Jugendlichen.
- f) Wir sensibilisieren und informieren die Kinder und Jugendlichen über Grundsätze der gesunden Ernährung.
- g) Es wird nach einem erstellten Hygienekonzept gearbeitet.
- h) Wir orientieren uns an ökologischen Grundwerten und sind bestrebt, diese für und mit den Kindern und Jugendlichen umzusetzen.
- i) Wir verpflichten uns zu einem kostenbewussten Umgang mit den vorhandenen finanziellen Mitteln.

3. Gesunde Ernährung



Tipps rund um die Ernährung:

1. **Tanken Sie die Kinder mit ein bis zwei Liter Wasser pro Tag.** Flüssigkeit ist die Basis unserer Ernährung. Sie reguliert die Wärme im Körper und transportiert die Nährstoffe. Der Durst ist deshalb mit ungezuckerten Getränken zu löschen.
2. **Getreideprodukte und Kartoffeln geben Antrieb.** Deren Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe verleihen die nötige Power. Und mit Vollkornbrot zündet der Nachwuchs gar den Turbo.
3. **5-mal Gemüse und Früchte pro Tag.** Damit wird der Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt, die der Nachwuchs für ein gesundes Wachstum und ein wirksames Abwehrsystem benötigt.
4. **Das Skelett mit Milch, Käse oder Joghurt stärken.** Täglich genügend Milchprodukte auf den Tisch bringen, sie sind reich an Eiweiss und Kalzium und kräftigen die Knochen und Muskeln.
5. **Mit Fleisch, Fisch oder Eiern jonglieren.** Aber von jeder Lebensmittelgruppe nicht mehr als 2-3 Portionen pro Woche zubereiten. Tierische Lebensmittel liefern weitere wichtige Nährstoffe für die Muskeln und das Abwehrsystem.

6. **Achten Sie auf die «versteckten Fette».** Sie sind besonders heimtückisch und führen zur Gewichtszunahme. Versteckt sind sie z.B. in Hamburger, Pizza, Pommes frites, also in Fast-food und Fertiggerichten. Möglichst meiden.
7. **Das Leben nicht mit Zucker versüßen.** Zucker liefert viel Energie, aber keine Nährstoffe. Der Konsum soll auf die kleinstmögliche Ration reduziert werden, also massvoll mit Genuss.
8. **Ausprobieren bringt Abwechslung.** Immer nur dasselbe essen ist langweilig. Seien Sie mutig und entdecken Sie mit den Kindern und Jugendlichen eine unbekannte Frucht oder Gemüsesorte. Erforschen Sie neue Geschmacksrichtungen.
9. **Machen Sie aus den Mahlzeiten ein Ritual.** Essen ist keine Nebenbeschäftigung. Sich mit der Gruppe hinsetzen und gemeinsam ohne Stress zu essen fördert die Gemeinschaft und die Gesundheit.

4. Angebot

Das Angebot ist von den jeweils angebotenen Modulen abhängig. Ein Wochenmenüplan wird gut sichtbar ausgehängt.

- Frühstück
- eventuell Pausenangebot
- Mittagessen
- Zvieri

Zu jeder Mahlzeit stehen Wasser und ungesüsster Tee bereit. Am Morgen bieten wir Milch, Wasser und Tee an.

Zubereitungsart

Das Frisch- und Mischkostsystem ist für eine gesunde Ernährung in der Schulverpflegung geeignet. Wo immer möglich sind frische Nahrungsmittel zu verwenden und auf schonende Art zu verwerten. Es ist wichtig, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den Produkten zu erhalten.

Atmosphäre – Esskultur

Wir bemühen uns, einen entspannten Rahmen zu bieten, damit jede Mahlzeit für die Kinder und Jugendlichen ein Genuss sein kann. Wir pflegen eine bewusste Esskultur, die begleitet ist von Ritualen und Regeln. Ein achtsames, respektvolles miteinander ist Grundstein der Gemeinschaft. Den Kindern und Jugendlichen wird durch das Ausüben von Ämtlis Verantwortung übertragen.

Körperliche Hygiene

Die Kinder und Jugendlichen waschen vor und nach dem Essen ihre Hände. Auch das Zähneputzen wird empfohlen und ermöglicht. Grundlegend ist das Verpflegungspersonal verpflichtet, sich an die Lebensmittel-, Betriebs- und Personalhygienekonzepte zu halten.

Evaluation

In der Tagesschule Arch werden Wünsche, Kritik und Anregungen der Schülerinnen und Schüler, des Betreuungspersonals und der Gäste ernst genommen. Damit sollen die Versorgung optimiert und ein harmonisches Zusammensein ermöglicht werden. Zur Äusserung dieser Wünsche, Anregungen und Kritik wird ein neutrales Gefäss zur Verfügung stehen.