



Tagesschule

[www.schule-bueetigen.ch](http://www.schule-bueetigen.ch)

---

# Verpflegungskonzept

## Inhaltsverzeichnis

1	Grundsätze .....	3
2	Grundlage .....	3
3	Schweizer Lebensmittelpyramide .....	4
4	Unser Ernährungsfahrplan.....	4
5	Fleisch, Eier, Milchprodukte.....	5
6	Angebot .....	5
7	Atmosphäre – Esskultur.....	5
8	Körperliche Hygiene .....	5
9	Rück- und Ausblick .....	6
10	Lieferanten.....	6

## 1 Grundsätze

Die Tagesschulverpflegung leistet einen aktiven Beitrag zur Ernährung 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.

- 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.
- Gemeinsames Essen ist ein integratives, vielschichtiges Konzept, welches soziale, sensorische, kulturelle und pädagogische Ansätze vereint.
- Wir berücksichtigen bei der Menüplanung die Jahreszeiten, die Grundsätze unseres Ernährungskonzepts, wie auch Wünsche der Kinder und Jugendlichen.
- Wir bevorzugen regionale Produkte aus artgerechter Haltung (Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, Gemüse und Obst). Die Fleisch- und Fischdeklaration wird auf dem Menüplan bekanntgegeben.
- Wir erachten die Ess- und Tischkultur als Bestandteil der pädagogischen Begleitung der Kinder und Jugendlichen.
- Wir sensibilisieren und informieren die Kinder und Jugendlichen über Grundsätze der gesunden Ernährung.
- Es wird nach einem erstellten Hygienekonzept gearbeitet.
- Wir orientieren uns an ökologischen Grundwerten und sind bestrebt, diese für und mit den Kindern und Jugendlichen umzusetzen.
- Wir verpflichten uns zu einem kostenbewussten Umgang mit den vorhandenen finanziellen Mitteln.

## 2 Grundlage

### Schweizer Lebensmittelpyramide

■ Süßes, Salziges & Alkoholisches: in kleinen Mengen.

■ Öle, Fette & Nüsse: Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen, Butter / Margarine sparsam.

■ Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu: täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch / Fisch / Eier / Tofu.

■ Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

■ Gemüse & Früchte: täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

■ Getränke: täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

QUELLE: SGE-SSN.CH

Quelle: Juli 2020, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### 3 Schweizer Lebensmittelpyramide

Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

#### Getränke

**Täglich 1–2 Liter**, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

#### Gemüse & Früchte

**Täglich 5 Portionen** in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

#### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

**Täglich 3 Portionen.** Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: > 75–125 g Brot/Teig oder > 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder > 180–300 g Kartoffeln oder > 45–75 g Knäckebrot/ Vollkornkräcker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/ andere Getreidekörner (Trockengewicht).

#### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

**Täglich 3 Portionen** Milch/Milchprodukte. 1 Portion entspricht: > 2 dl Milch oder > 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder > 30 g Halbhart-/Hartkäse oder > 60 g Weichkäse.

**Täglich zusätzlich 1 Portion** eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht: > 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder > 2–3 Eier oder > 30g Halbhart-/ Hartkäse oder > 60 g Weichkäse oder > 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

#### Öle, Fette & Nüsse

**Täglich 2–3 Esslöffel** (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Täglich 1 Portion** (20–30g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können **sparsam** Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

#### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke **mit Mass** geniessen.

### 4 Unser Ernährungsfahrplan

#### 4.1 Getränke

Wasser, Tee, Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt: Die Kinder sollten ein bis zwei Liter Wasser pro Tag trinken.

#### 4.2 Früchte und Gemüse

Wir bieten immer frische Saisonfrüchte als Zwischenverpflegung an. Salat wird in der Mittagsmahlzeit eingeplant. Zu den Mittagsmahlzeitkomponenten wird immer geschnittene Rohkost angeboten.

#### 4.3 Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Getreideprodukte und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln liefern wichtige Kohlenhydrate und Energie.

## 5 Fleisch, Eier, Milchprodukte

Fleischgerichte werden regelmässig eingeplant. Sie liefern wichtige Eiweisse fürs Wachstum. Bei den Angeboten wird auf Abwechslung geachtet. Wir bevorzugen Schweizer Fleisch aus artgerechter Haltung und Fisch aus nachhaltigem Fang. Bei fleischlosen Gerichten liefern Eier und Milchprodukte hochwertiges Eiweiss.

### 5.1 Fett, Öle, Nüsse und Samen

Diese Lebensmittel liefern wertvolle Vitamine und viel Energie. Die Zwischenmahlzeiten werden mit Nüssen ergänzt.

### 5.2 Süssigkeiten

Diverse Gebäcke wollen wir ab und zu mit den Kindern zubereiten.

Wir streben an, dass das Essen als sinnliche Erfahrung erlebt werden kann.

Regelmässig bieten wir NEUES zum Degustieren an.

Die Verpflegung ist keine Nebenbeschäftigung.

In der Gruppe essen, fördert die Gemeinschaft und die Gesundheit.

### Unsere Umsetzung der Grundsätze

Tatsache ist, dass die Tagesschule im Wesentlichen von den kleinen und grossen Menschen geprägt wird.

Das erfordert von allen Beteiligten grosse Flexibilität.

## 6 Angebot

Das Angebot ist von den durchgeführten Modulen abhängig.

- Mittagessen
- Zvieri
- Wasser und Tee werden jederzeit angeboten

## 7 Atmosphäre – Esskultur

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

## 8 Körperliche Hygiene

Die Kinder waschen vor und nach dem Essen ihre Hände. Nach dem Mittagessen gehört das Zähneputzen zum rituellen Rahmen. Alle Beteiligten arbeiten nach dem Hygienekonzept.

## **9 Rück- und Ausblick**

In der Tagesschule Bütigen werden Anregungen, Wünsche und Kritik von Schülerinnen und Schülern, Eltern, Gästen und Betreuungspersonal entgegengenommen und nach Möglichkeit umgesetzt.

## **10 Lieferanten**

Die Mittagessenverpflegung wird vom Ausbildungszentrum für Sicherheit (AfS), Kanalstrasse 46, 3294 Büren an der Aare geliefert. Der Menuplan ist bekannt und eine vegetarische Variante der Mittagsverpflegung wird angeboten. Auf mögliche Unverträglichkeiten wird Rücksicht genommen.

Für die Rohkost sowie die Zwischenverpflegung werden die Lebensmittel bei biogemüse Maurer, Breitfeld 24, 3264 Diessbach bezogen.