

Ernährungskonzept

Stand: Oktober 2007

1. Leitgedanken

Leitgedanken sind Bausteine, an denen sich Mitarbeitende, Kinder, Träger, Kostenträger und alle, die mit dem Chinderhuus zu tun haben, in Gegenwart und Zukunft ausrichten können. Das Leitbild soll und muss von vorfindbaren Gegebenheiten der Einrichtung ausgehen.

Unsere Küchenleitsätze

- Wir verstehen das Essen als integratives, vielschichtiges Konzept welches soziale, sensorische, kulturelle und pädagogische Ansätze vereint.
- Wir bieten eine ernährungsphysiologisch gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Verpflegung an.
- Wir berücksichtigen bei der Menüplanung die Jahreszeiten, die Grundsätze unseres Ernährungskonzeptes, wie auch Wünsche der Kinder.
- Wir berücksichtigen Produkte aus artgerechter Haltung und kaufen in der Regel Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, Gemüse und Obst aus der Region.
- Wir achten bei der Bearbeitung der Speisen auf schonende, fett- und salzarme Zubereitung.
- Die Ess- und Tischkultur erachten wir als Bestandteil der pädagogischen Begleitung der Kinder.
- Wir informieren und sensibilisieren Kinder und Mitarbeitende über die Grundsätze der gesunden Ernährung.
- Wir arbeiten nach einem für unseren Betrieb erstellten Hygienekonzept.
- Wir orientieren uns an ökologischen Grundwerten und sind bestrebt, diese für und mit den Kindern umzusetzen.
- Wir verpflichten uns zu einem kostenbewussten Umgang mit den vorhandenen finanziellen Mitteln.

Kennzeichen der Chinderhuus-Küche sind:

- hohe Qualität
- Vielfalt und Kreativität im Angebot
- Flexibilität im Denken und Handeln der Küchenverantwortlichen

1. Die gesunde Ernährung

Die Verpflegung im Chinderhuus Ebnit soll vielseitig, gesund und ausgewogen sein. Es ist allerdings eine Tatsache, dass Kinder gewisse Komponenten anderer erheblich vorziehen und es eine Kunst für sich ist, ihnen eine Verpflegung zu bieten, die sie anspricht und gleichzeitig den oben genannten Bedingungen entspricht.

In der heutigen Zeit essen nämlich Kinder und Jugendliche in unseren westlichen Breitengraden grundsätzlich zu viel fettes Fleisch, Wurst, Süssigkeiten und Gebäck – und dafür zu wenig **Obst, Gemüse und Vollkornbrot**. Ein wesentlicher Teil der Verantwortung kann auf die Eltern oder erwachsenen Verantwortlichen des Kindes zurückgeführt werden. Es ist ihre Aufgabe, dem Kind auch in Bezug auf das Essen ein Vorbild zu sein und so eine Basis für eine lebenslange gesunde Ernährung des Kindes zu schaffen.

Eine gesunde Ernährung basiert auf einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Zusammensetzung, einer schonenden Zubereitung und einer anregenden Präsentation.

- Reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke, Vitamine und Mineralstoffe
- Mässig: Tierische Lebensmittel
- Sparsam: Fettreiche Speisen und Süsswaren

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Milchprodukte und mageres Fleisch haben eine hohe Nährstoffdichte. Sie enthalten im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt reichlich Vitamine und Mineralstoffe und sind deshalb zu bevorzugen.

a) Brot und Getreideflocken

Brot und Getreideflocken haben einen hohen Stellenwert in der ausgewogenen Ernährung. Da in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Proteine und ungesättigte Fettsäuren stecken, sollte mindestens die Hälfte des Getreides als Vollkornprodukte gegessen werden. Es bietet sich die Gelegenheit, gemeinsam mit den Kindern zu backen und ihnen so Voll-

kornbrot schmackhaft zu machen. So genannte „Frühstückserealien“ (z.B. Cornflakes) enthalten in der Regel nur noch wenige der ursprünglichen Ballaststoffe, dafür umso mehr Zucker. Haferflocken mit Milch und Früchten aufgewertet (Birchermüesli) sind allerdings ein sehr geeignetes Frühstück für Kinder.

b) Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta und Getreideprodukte

Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta und Getreideprodukte sind Hauptbestandteil einer warmen Mahlzeit. Sie liefern hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Stärke, Kartoffeln darüber hinaus hochwertiges Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine.

c) Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind wichtige Nährstofflieferanten. Sie enthalten reichlich „sekundäre Pflanzenstoffe“, denen gesundheitsfördernde und krankheitslindernde Eigenschaften zugesprochen werden. Viele Kinder mögen kein Gemüse. Die grosse Geschmacksvielfalt von Obst und Gemüse sollte hier genutzt werden, denn es ist sicher auch etwas dabei, was das Kind mag.

d) Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind vor allem wegen ihres hohen Kalziumgehalts für den Knochenaufbau und somit für die gesunde Entwicklung unerlässlich! Wir verwenden Frischmilch in Ergänzung mit Magerquark, Joghurt und Magerkäse.

e) Fleisch und Fleischwaren

Fleisch und Fleischwaren liefern vor allem Proteine, Zink, einige B-Vitamine und Eisen. Dennoch sollten Kinder nicht jeden Tag Fleisch essen, drei bis viermal pro Woche genügt. Die Art des Fleisches spielt dabei keine Rolle, nur mager sollte es sein. Als Proteinersatz können Hülsenfrüchte bevorzugt werden.

f) Eier

Eier sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, enthalten aber viel Cholesterin. Je nach Alter des Kindes werden ein bis zwei Eier pro Woche empfohlen.

g) Fette und Öle

Fette und Öle sind immer nur sparsam zu verwenden. Olivenöl, Pflanzenöl und Margarine werden bevorzugt.

h) Getränke

Getränke sind wichtig, um den täglichen Wasserbedarf von mind. 1,5 l zu decken. Kinder sollten schon früh daran gewöhnt werden, ausreichend das Richtige zu trinken. Geeignete Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft und leicht gesüsste Tees. Limonade, Cola und die meisten Fertigeistees enthalten zu viel Zucker und werden nur für spezielle Anlässe eingesetzt.

i) Süswaren

Süswaren sollten nur ab und zu gegessen werden, z. B. in Form von Nachtisch oder Zwischenmahlzeiten. Süssigkeiten dienen als Energiespender, sie stärken die Nerven und fördern die Lebensfreude.

2. Kultur und Organisation

a) Verantwortung

Wir sind bedacht, zum Wohl der Kinder und des Personals ein gesundes, ausgewogenes und nicht zu kalorienreiches Essen herzustellen. Nebst den Hauptmahlzeiten werden Zwischenmahlzeiten in Form von Znüni und Zvieri angeboten, welche vorwiegend aus Getränken, Obst, Brot und Süssspeisen bestehen. Die Kinder werden motiviert, genügend zu trinken und Obst zu essen und lernen, an den Mahlzeiten von allem zu essen.

b) Atmosphäre, Esskultur

Wir bemühen uns, einen entspannten Rahmen zu bieten, damit jede Mahlzeit für die Kinder ein Genuss sein kann. Wenn alle oben genannten Punkte eingehalten werden, ist eine Basis vorhanden, um das Wohlbefinden der Kinder zu steigern und ein Krankheitsrisiko zu vermindern. Wir pflegen eine bewusste Esskultur, die begleitet ist von Ritualen und Regeln.

c) Gruppenkochen im Heim

Wir bieten den Heimkindern an den vierzehntäglichen Küchenwochenenden die Möglichkeit, sich an der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten unter Mithilfe und Anleitung der Sozialpädagogen/innen zu beteiligen. Diese verpflichten sich ebenfalls den Grundsätzen des Ernährungskonzeptes und koordinieren die Menuplanung frühzeitig mit den Küchenverantwortlichen. Die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten geschieht unter grösstmöglichem Einbezug der Kinder. Ihre lebenspraktischen Fähigkeiten werden bei dieser lustvollen Tätigkeit gefördert.

d) Anzahl Mahlzeiten

Wir bieten den Kindern 5 – 6 Mahlzeiten am Tag an, drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten.

e) Menuplanung

Wir erstellen einen abwechslungsreichen, ausgewogenen und saisongerechten Menuplan. Wir berücksichtigen die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder und Erwachsenen innerhalb des vorgegebenen Budgets. Der Menuplan basiert auf einer bürgerlichen Küche, beinhaltet auch vegetarische Menus, sowie internationale Gerichte und beliebte Trends. Diäten werden nach Verordnung der Ärzte und Sonderwünsche nach Absprache mit der Gruppenleitung berücksichtigt. Vegetarische und religiös bedingte Essgewohnheiten werden berücksichtigt.

f) Produktion

Die Menus basieren auf einer einfachen, frisch zubereiteten Küche. Je nach Saison werden Kräuter, Früchte verarbeitet. Es werden schonende Zubereitungsarten gewählt, wie dünsten, braten, backen und selten schmoren und fritieren.

Die Kinder haben nach Absprache die Möglichkeit, auch während der Woche dem Koch oder seiner Stellvertretung bei den Zubereitungen der Mahlzeiten mitzuhelfen.

g) Service

Für den Service werden die Mahlzeiten für jede Gruppe auf Platten angerichtet und auf elektrischen Rechauds warmgehalten. Die betreuenden Mitarbeiter/innen sind für den Service zuständig. Je nach Situation und Alter der Kinder wird den Kindern serviert oder sie dürfen sich selbst auf den Teller servieren. Die Küchenverantwortlichen kümmern sich während den Mahlzeiten um allfälligen Nachschub aus der Küche. Das Abräumen wird auf beiden Gruppen von den Kindern erledigt. Service und Abräumen ist mit klaren Regeln organisiert.

h) Einkauf

Wir beziehen die Lebensmittel saisongerecht und wenn möglich aus der Gegend. Es bedarf einer sorgfältigen Planung, damit die Produkte stets frisch und reich an Nährstoffen sind. Wir achten auf eine saisongerechte Ernährung. Fisch- und Fleischprodukte werden ausser einigen Fisch- und Geflügelsorten alle aus der Schweiz bezogen. Wir berücksichtigen Aktionen nur, wenn auch die Qualität stimmt.

Die Eingangskontrolle beinhaltet die Kontrolle von Gewicht, Qualität, Sauberkeit und Verfalldatum sowie das Signieren des Lieferscheins.

Siehe auch „Einkaufsgrundsätze“

i) Lagerung

Die Produkte werden getrennt, den richtigen Temperaturen gemäss in sauberen und ordentlichen Räumen gelagert. Die regelmässige Kontrolle sämtlicher Lagereinheiten gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Küchenverantwortlichen. Die Produkte werden auf Sauberkeit, Qualität und Verfalldatum überprüft.

k) Hygiene

Die Grundlage jeder Lebensmittelproduktion beginnt beim Kennen und Befolgen eines Hygienekonzeptes. Das Personal wird in die für sie geltenden Regeln eingeführt und angehalten, sie täglich zu beachten. Es wird eine Checkliste geführt über die täglich, wöchentlich und monatlich anfallenden Reinigungsarbeiten. Die tägliche Kontrolle der Kühl- und Gefrierschränke ist selbstverständlich. Diese Vorgaben richten sich nach den Vorschriften der Lebensmittelverordnung und werden durch den Lebensmittelinspektor periodisch überprüft.

Siehe auch „Hygienekonzept“

l) Entsorgung, Ökologie

Die Küchenverantwortlichen sind zuständig für die Entsorgung der Speiseresten, der Gebinde und der Recyclingabfälle. Dieser Bereich bedarf einer kontinuierlichen Kontrolle und Reinigung. Von Beginn bis zum Schluss der Produktion ist Sauberkeit und Ordnung das erste Gebot. Mitarbeitende und Kinder werden mit Vorgaben, Informationen und Einführungen zu ökologischem Denken und Handeln animiert.

Siehe auch Ökologiekonzept „Abfall und Recycling“

3. Qualität und Evaluation

Wir überprüfen und verbessern laufend die Qualität unserer Arbeit. Dazu dienen uns interne und externe Weiterbildungen und MitarbeiterInnenengespräche. Das Ernährungskonzept wird spätestens nach 5 Jahren überarbeitet.

4. Ergänzende Unterlagen

Folgende Unterlagen ergänzen das Ernährungskonzept und sind im Organisationshandbuch nachzulesen.

- Anleitung Gruppenkochen
- Frühdienst Küche
- Rund ums Essen
- Hygienekonzept
- Menuplan, Zvieriplan, Frühstücksplan
- Ökologiekonzept „Abfall und Recycling“

11.10.07/of/bb *Genehmigt durch den Vorstand am 6. Juni 03*

