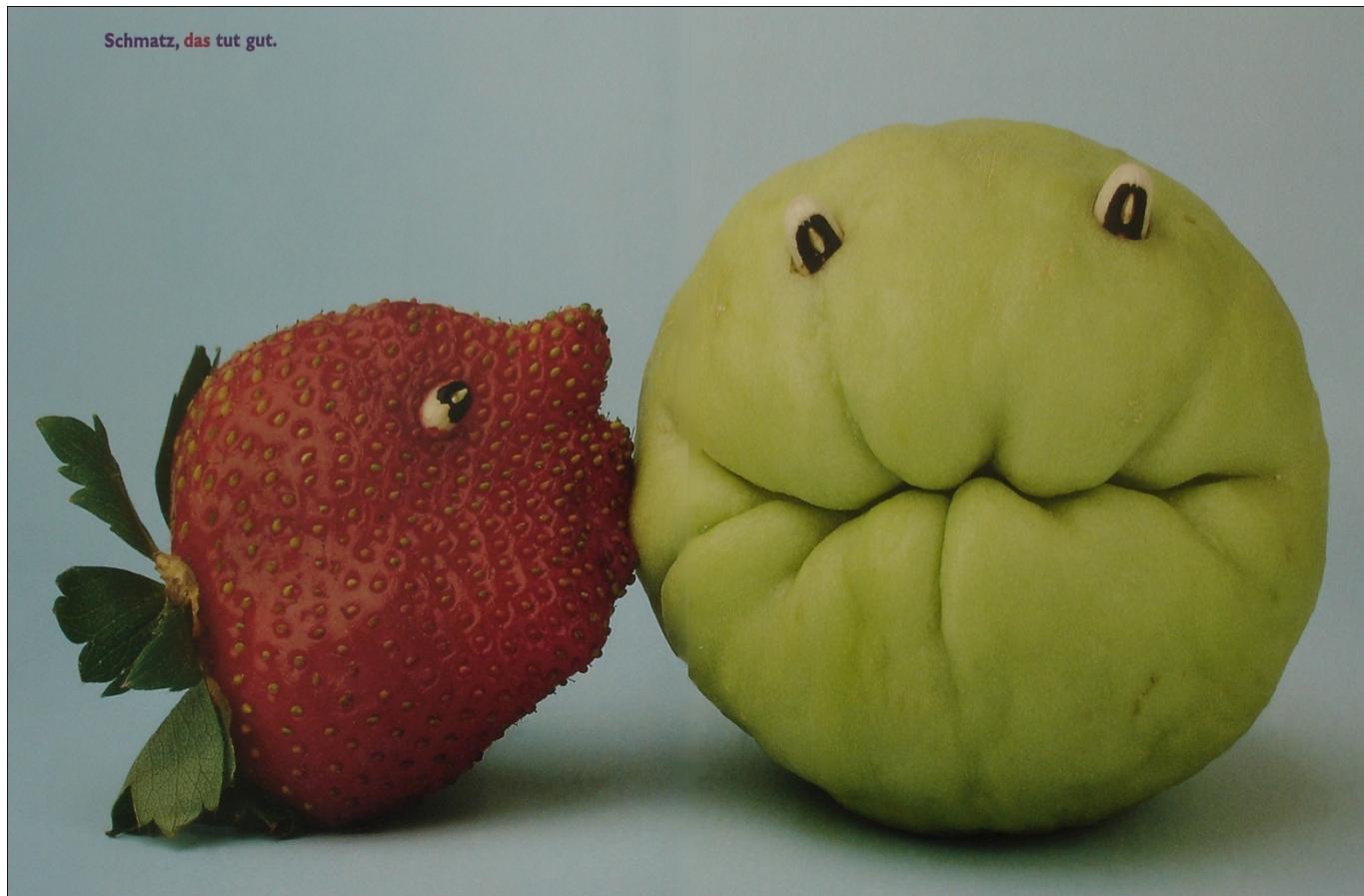
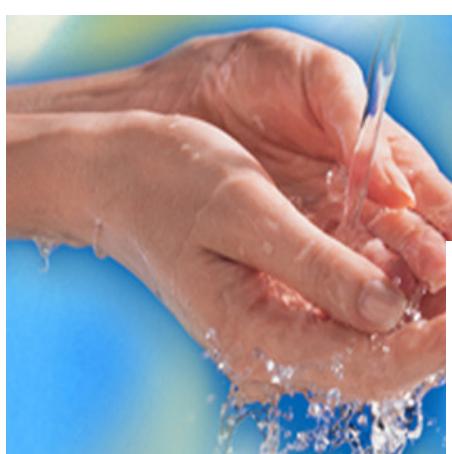
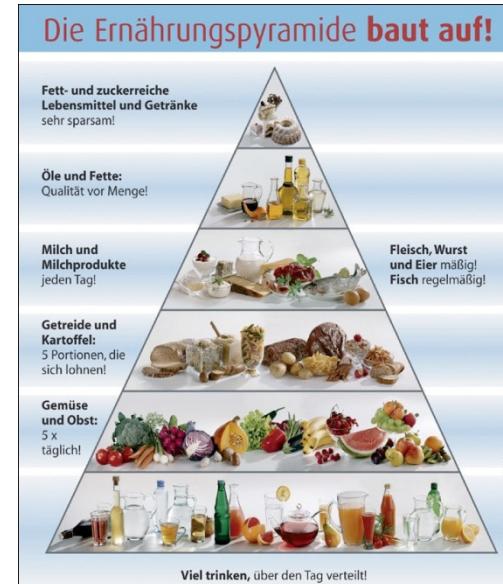


Schmatz, das tut gut.



Leitbild





Wir sehen die Verpflegung in der Tagesschule als Chance die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das soziale Miteinander aller Beteiligten zu unterstützen.



Wir wollen die gemeinsamen Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre erleben. Die Kinder und Jugendlichen erfahren so, dass Essen und Trinken zum Wohlbefinden beitragen kann.



Wir werden unsere Mahlzeiten nach anerkannten Ernährungsgrundsätzen zusammenstellen. Sie sind abwechslungsreich und kindgerecht.



Wir berücksichtigen bei der Menuplanung die Jahreszeiten und bevorzugen Lebensmittel aus der Region sowie Schweizer Fleisch aus artgerechter Haltung.



Wir informieren alle Beteiligten über die wichtigsten Grundsätze der gesunden Ernährung.



Wir arbeiten nach dem Hygienekonzept der Tagesschule Uetendorf



Wir berücksichtigen bei der Planung die Anregungen und Wünsche aller Beteiligten.



Wir verpflichten uns zu einem kostenbewussten Umgang mit den finanziellen Mitteln.

Unsere Grundlage

Süßigkeiten, salzige Knabbereien und Süßgetränke

Sehr selten,
dafür dann umso mehr geniessen



Öle, Fette und Nüsse

Täglich mit Mass



Empfehlung des SMP für Jugendliche

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte

Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Abwechselnd auf die Woche verteilt



Vollkorn- und andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln

Zu jeder Hauptmahlzeit, also 3-mal am Tag



Gemüse und Früchte

So viel wie möglich oder mindestens 5 am Tag

Getränke (Wasser, ungesüsster Tee)

Bei jeder Gelegenheit über den Tag verteilt



Lebensmittelpyramide der:

Schtifti Foundation, Forchstrasse 135 , 8032 Zürich, www.schtifti.ch

Die Schtifti Foundation wurde 2003 auf Initiative von Roger Grolimund und Ernesto Schneider in Zürich gegründet.

Unser Ernährungsfahrplan

Getränke

Quellwasser, Tee ungesüßt, Fruchtsäfte mit Quellwasser verdünnt

Früchte und Gemüse

Wir bieten immer frische Saisonfrüchte als Zwischenverpflegung an. Saisongemüse wird täglich in der Mittagsmahlzeit eingeplant.

Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Getreideprodukte und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln liefern wichtige Kohlenhydrate. Gerichte mit Hülsenfrüchten werden zum Kennen-Lernen gelegentlich angeboten.

Fleisch, Eier, Milchprodukte

Fleischgerichte werden wir regelmässig einplanen. Sie liefern wichtige Eiweisse fürs Wachstum. Bei den Angeboten achten wir auf Abwechslung. Wir bevorzugen Schweizer Fleisch aus artgerechter Haltung und Fisch aus Schweizer Zucht. Bei fleischlosen Gerichten liefern Eier und Milchprodukte hochwertiges Eiweiss.

Fett, Öle, Nüsse und Samen

Diese Lebensmittel liefern wertvolle Vitamine und viel Energie. Wir verwerten hochwertige Pflanzenöle. Mit angemessenen Nussmengen werden die Zwischenmahlzeiten ergänzt.

Süssigkeiten

Da Kinder und Jugendliche in der Regel Süßigkeiten lieben, werden unsere Mittagsmahlzeiten mit einem Dessert abgerundet. Diverse Gebäcke wollen wir, wenn möglich, mit den Kindern und Jugendlichen 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.

Angebot

Frühstück
Mittagessen
Z'Vieri
Wasser und Tee werden jederzeit angeboten !

Information

Die Menupläne über Haupt- und Zwischenmahlzeiten des aktuellen Tages werden ausgehängt.

Atmosphäre

Wir bemühen uns, einen wertschätzenden und humorvollen Umgang zu pflegen. Unsere Mahlzeiten werden von Ritualen umrahmt.

Zusammen LEBEN und zusammen ARBEITEN

Den Kindern und Jugendlichen wird durch das Übernehmen von regelmässigen Ämtlis Verantwortung übertragen. So viele Regeln wie nötig werden uns dabei begleiten.

Gesundheit

Alle Beteiligten waschen vor der Arbeit mit Lebensmitteln und vor dem Essen die Hände. Nach den Mahlzeiten gehört das Zähne putzen zum rituellen Rahmen. Alle Beteiligten arbeiten nach dem Verpflegungs- und Hygienekonzept.

Rück- und Ausblick

In der Tagesschule Uetendorf werden Anregungen, Wünsche und Kritik von Schülerinnen und Schülern, Eltern, Gästen und Betreuungspersonal gerne entgegengenommen. Wir befragen alle Beteiligten regelmässig bei persönlichen Kontakten. Telefonische Rückmeldungen halten wir schriftlich fest. Diese Inputs werden laufend bei der Planung berücksichtigt.

Quellenangaben

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
3001 Bern
Tel. 031 385 00 00
www.sgn-ssn.ch

Schtifti Foundation

Schtifti Foundation
Forchstrasse 135
8032 Zürich
www.schtifti.ch

Schweizerischer Milchverband

Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6
Tel: 031 359 51 11
www.swissmilk.ch

Tiptopf interkantonales Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht

Schulverlag AG
Güterstrasse 13
3008 Bern
058 268 14 14
www.schulverlag.ch

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
0228 3776 600
www.dge.de
→ Informationsschreiben: Essen in Schulen – eine Chance für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und soziales Miteinander

Juni 2010

Verpflegungskonzept erstellt durch die Tagesschulleiterin Antoinette Burri