

CHECKLISTE

VERPFLEGUNG

MITTAGESSEN

IN TAGESSTRUKTUREN/TAGESSCHULEN
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

genussvoll, ausgewogen, nachhaltig und entspannt



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**



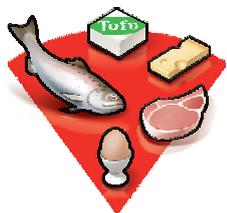
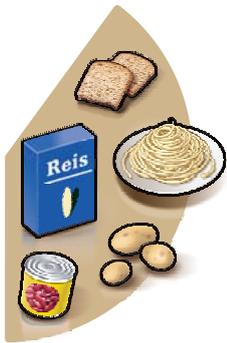
RADIX

Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

CHECKLISTE VERPFLEGUNG

Mit dieser Checkliste können Sie Ihren Menüplan überprüfen. Mit einfachen und praxisnahen Kriterien erkennen Sie, ob Sie den Kindern und Jugendlichen ein ausgewogenes Mittagessen anbieten. Falls Sie mit einem Caterer zusammenarbeiten, können Sie diese Kriterien einfordern.

Hinweise: Füllen Sie die Checkliste am besten anhand des Menüplans der letzten Woche/-n aus. Für einen Mittagstisch mit Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen.



Anforderungen	trifft zu	trifft nicht zu
STÄRKEREICHE LEBENSMITTEL		
Jedes Mittagessen enthält ein stärkereiches Lebensmittel wie Brot, Teigwaren, Reis, Polenta oder Kartoffeln.		
Sie bieten mindestens einmal wöchentlich Vollkornprodukte an (Vollkornbrot, Vollreis, Vollkorn-Teigwaren usw.).		
Sie bieten mindestens einmal wöchentlich Hülsenfrüchte an – z. B. Bohnen (weisse Bohnen, Borlotti-Bohnen, Sojabohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen usw.), Linsen oder Kichererbsen.		
GEMÜSE/SALATE UND FRÜCHTE		
Jedes Mittagessen enthält verschiedenfarbige Gemüse/Salate.		
Sie bieten mehrmals wöchentlich rohes Gemüse und rohe Früchte an.		
Bei der Auswahl der Lebensmittel bevorzugen Sie saisonale Gemüse und Früchte.		
PROTEINREICHE LEBENSMITTEL		
Jedes Mittagessen enthält ein proteinreiches Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark oder Tofu.		
Bei Ihnen gibt es allenfalls mehrmals wöchentlich, aber nicht täglich, Fleisch zum Mittagessen.		
Sie bieten maximal einmal wöchentlich verarbeitete Fleischerzeugnisse wie z. B. Wurst oder Fleischkäse an.		
Sie bieten maximal einmal wöchentlich Fisch an.		
Sie bieten mindestens einmal wöchentlich fleischlose Proteinlieferanten wie Eier, Käse, Quark, Tofu usw. an.		
Es steht jeden Tag auch eine vegetarische Proteinkomponente zur Auswahl.		
DESSERT		
Wenn Sie Desserts anbieten, bestehen diese in der Regel aus Früchten und/oder Milchprodukten.		

CHECKLISTE VERPFLEGUNG



	trifft zu	trifft nicht zu
GETRÄNKE		
Hahnenwasser ist zu jedem Essen verfügbar.		
Sie bieten keine Süssgetränke wie Sirup, Cola, Eistee usw. zum Essen an.		
ZUBEREITUNG		
Sie halten die Rezepte in einer Rezeptdokumentation fest.		
Sie achten auf eine nährstoffschonende Zubereitung (Kochmethoden, Lagerzeiten, Warmhaltezeiten).		
Sie achten bewusst auf eine schmackhafte Zubereitung mit Kräutern (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt) und Gewürzen.		
Sie verwenden Salz und salzhaltige Streu- und Flüssigwürzmittel sparsam. Sie bieten keinen Streuer oder Ähnliches zum Nachsalzen an.		
Sie bieten maximal einmal wöchentlich Frittiertes oder Paniertes an.		
Sie verwenden geeignete Öle und Fette für die Zubereitung: Zum Braten Sonnenblumen- und Rapsöl mit hohem Ölsäureanteil (HO-Öle), zum Dünsten Rapsöl, für die kalte Küche Rapsöl und Olivenöl.		
MENÜPLANGESTALTUNG, EINKAUF, KOMMUNIKATION		
Bei der Menüplanung achten Sie darauf, dass Sie ähnliche Menüs nicht immer am selben Wochentag anbieten (zum Beispiel Fisch nicht immer freitags, Dessert an wechselnden Wochentagen).		
Sie kaufen nach Möglichkeit bei Produzenten aus der Region ein.		
Bei Fleisch- und Fischerzeugnissen geben Sie Tierart und Herkunft auf dem Menüplan an.		

AUSWERTUNG

Zählen Sie nun die Punkte zusammen:

Zählen Sie für die Spalte «trifft zu» je 1 Punkt und für die Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte.

--	--

Punktzahl total

--

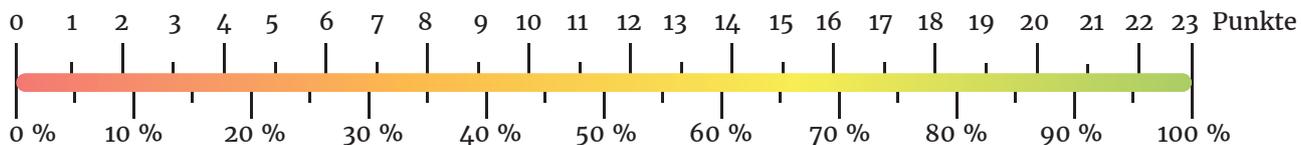
VON DATEN ZU TATEN – VERPFLEGUNG

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?

	ZIEL 1:	ZIEL 2:
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

QUALITÄTSBAROMETER – VERPFLEGUNG

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktezahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?

Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?

Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?

Ausgefüllt am: _____ von: _____

NOTIZEN

AUTORINNEN

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Ute Bender, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Gesundheit und Hauswirtschaft

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale/städtische Fachstellen vor Ort Richtlinien und Unterstützung anbieten.

Fouchette verte, kantonale Sektionen des nationalen Labels für gesunde Ernährung (Information, Beratung, Zertifizierung): www.fourchetteverte.ch/de/articles/11

Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern_2016_4.pdf

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/-innen: www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

ERHÄLTICHE DOKUMENTE

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste Organisation

Checkliste Verpflegung

Checkliste und Gespräche Caterer

Checkliste Pädagogik

Checkliste und Gespräche Kooperationen

VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern, Schweiz
www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 341.831.D

Download: www.radix.ch/tagesstrukturen