

## **Unser Ernährungsauftrag Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme**

Basis für unseren Ernährungsauftrag sind Publikationen der "Schweizerische Gesundheitsstiftung" RADIX und BLV, der "Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung" SGE sowie Inputs vom Ernährungsforum Zürich.

### **1. Einleitung**

Die Tagesstrukturen der Primarschule Wettswil verpflichten sich, den zu betreuenden Kindern eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung zu gewähren. Das Essen soll den Kindern Freude bereiten, nicht nur die Grundbedürfnisse abdecken, sondern unter anderem auch den kulinarischen Horizont erweitern. Dabei werden die sozialen Interaktionen, die wertschätzende Gesprächskultur und Beziehungsgestaltung, die Selbständigkeit und die Partizipation der Kinder gefördert.

### **2. Werte**

- Unserer Umwelt zuliebe legen wir grossen Wert auf saisonale, regionale Produkte, welche umweltverträglich und möglichst biologisch produziert werden.
- Bei Fleisch und tierischen Produkten wird auf artgerechte Haltung geachtet.
- Wir gehen respektvoll mit Lebensmitteln um und streben Zero Foodwaste an.
- Wir fördern das Kennenlernen und Respektieren anderer Kulturen durch deren Speisen.

### **3. Zubereitung der Mahlzeiten**

Die Primarschule Wettswil verfügt über eine hochmoderne, gut eingerichtete Gastroküche, in welcher sämtliche Mahlzeiten täglich zubereitet werden. Es wird darauf geachtet, dass Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Auf Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe wird weitgehend verzichtet. Es wird sparsam mit Salz und Zucker umgegangen. Wir achten bewusst auf eine schmackhafte, schonende Zubereitung mit Kräutern. Wir verwenden geeignete Öle und Fette für die Zubereitung. Wir verwenden möglichst kein Convenience Food. Für Allergiker und Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten wird separat gekocht, sofern uns ein ärztliches Attest vorliegt.

Bei der Planung der Mahlzeiten wird auf folgendes geachtet:

- mindestens zwei Mal pro Monat Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
- täglich rohes Gemüse, Salat und Früchte
- maximal zwei Mal pro Woche Fisch/ Fleisch
- maximal einmal wöchentlich Fleischerzeugnisse (betrifft vor allem Z'vieri)
- für Vegetarier gibt es immer eine ausgewogene Mahlzeit
- Getränke: Hahnenwasser, ab und zu ungesüssten Tee
- während des Winterhalbjahres bieten wir als Vorspeise vorwiegend Suppe an

Allfällige Menüwünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

- Frühstück** Frisches Brot, Butter, Marmelade, Müesli, Milch, Käse etc.
- Mittagessen** Alle drei Komponente werden angeboten: ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, etc.), verschiedene Gemüse und/oder Salat und ein proteinhaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Tofu, Ei, Käse, Quark, Jogurt, etc.)
- Zvieri** Früchte, Milchprodukte und Backwaren (salzig oder süss).

#### **4. Pädagogische Grundhaltung**

Wir pflegen eine angenehme Gesprächs- und Mahlzeitenkultur.

Wir unterstützen die Selbstständigkeit der Kinder.

Kinder werden beim Schöpfen zurückhaltend begleitet, damit sie so abschätzen lernen, wieviel sie essen mögen.

#### **4.1 Struktur und Regeln**

Der Ablauf während der gemeinsamen Mahlzeiten ist geregelt.

Die Kinder halten sich an vereinbarte Rituale und Regeln. Dies gibt den Kindern sowie dem Team Sicherheit.

Die Kinder werden animiert zu probieren.

#### **5. Kommunikation**

Der Menüplan wird monatlich auf der Website der Schule hochgeladen und an jedem Standort gut ersichtlich aufgehängt.

Eltern sind jeweils am Besuchsmorgen eingeladen den Mittagstisch zu besuchen.

Ein qualifizierter Mitarbeiter\*in steht bei Fragen zum Essen oder zur Pädagogik zur Verfügung.

#### **6. Personal**

Die Mitarbeitenden besuchen regelmässig Schulungen zu Ernährung, Pädagogik, Hygiene, Sicherheit und Prävention.

#### **7. Qualitätssicherung**

Die Anforderungen der Lebensmittelkontrolle werden erfüllt, die Nachweise sind erstellt und jederzeit einsehbar.

Dieses Ernährungskonzept wird regelmässig überprüft und allenfalls anhand der Unterlagen von RADIX und SGE optimiert und angepasst.

#### **Tagesstrukturen**

Erarbeitet durch das Leitungsteam der Tagesstrukturen der Primarschule Wettswil im November 2019

Genehmigt durch die Ressortleitung der Primarschulpflege Wettswil am 30. Januar 2020

Gültig ab Schuljahr 2019/2020