

Online-Praxisaustausch

Gesunde und nachhaltige Mittagstische und Tagesstrukturen



Dienstag, 3. Dezember 9:00 Uhr – 10.30 Uhr

Cornelia Conrad & Nadine Leimgruber «Gesunde Mittagstische»

Herzlich Willkommen

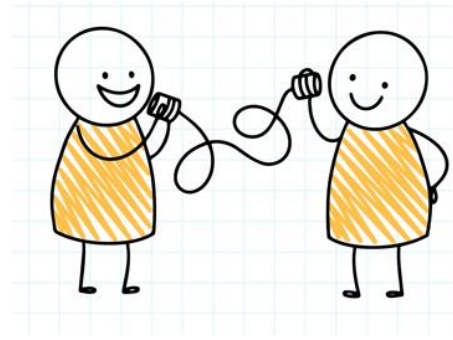


- Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem Praxisaustausch.
- Wir hoffen, dass Sie viele wertvolle Informationen mitnehmen werden.

Agenda

- Einblick von *Franziska Stöckli*, Kreisschulbehörde Glattal und Autorin der Lehrmittel „Greentopf“ und „Klimatopf“
- Einblick von *Manuela Kunz*, Leiterin der Grossregenerierküche (LGR) der Schule Allenmoos
- Schweizer Qualitätsstandards
- Diskussion mit konkreten Fragestellungen
- Abschluss

Breakout Session



- Was ist meine/unsere Vorstellung von einem gesunden, nachhaltigen Essen?
- Wo stehe/n ich/wir mit dieser Thematik?
- Was sind meine/unsere Herausforderungen?

Kinder

- Jeden Tag: Motivieren und ermutigen – eine gute Beziehung ist unterstützend.
- Auf die Gruppendynamik achten – Regeln helfen.
- Rezeptausswahl
- Keine Eintöpfe (Wahlmöglichkeiten) - «Das Auge isst mit»
- Die Präsentation (Farbe, Dekoration etc.) ist wichtig.
- Gewohntes mit Ungewohntem kombinieren.

Welche Erfolgsfaktoren tragen dazu bei, gesunde und nachhaltige Mittagessen langfristig zu verankern?

Betreuende

- Austausch/Kooperation mit Schule suchen
- Austausch/Kooperation mit Bezugspersonen
- Sich gegenseitig unterstützen beim Aushalten
- Positive Haltung – Der Weg ist das Ziel
- Vorbildfunktion wahrnehmen

Lieferanten

- Menuauswahl
- Austausch bez. Vorlieben der Kinder/Jugendlichen

Akteure strategische Ebene

- Austausch mit der Praxis
- Weiterbildungen für Praxis
- Wissen fördern

Zum Probieren einladen, nicht drängen

- Zwang, ist er noch so subtil, weckt Gegenwehr
- 10 - 15mal anbieten
- 3mal in kürzerer Zeit (Martin 2006)

Schweizer Qualitätsstandards



Leitfaden und 7 Checklisten für ...

- ... ein ausgewogenes Mittagessen (**Verpflegung**)
- ... ein nachhaltiges Mittagessen (**Nachhaltige Ernährung**)
- ... Kinder mit Allergien oder Unverträglichkeiten (**Allergien und Lebensmittel-Unverträglichkeiten**)
- ... eine pädagogisch sinnvolle Tischkultur (**Pädagogik**)
- ... eine gesundheitsfördernde Organisation (**Organisation**)
- ... eine gute Zusammenarbeit mit Caterern (**Caterer**)
- ... gute Kooperationen mit Schulleitung, Lehrpersonen und Eltern (**Kooperationen**)



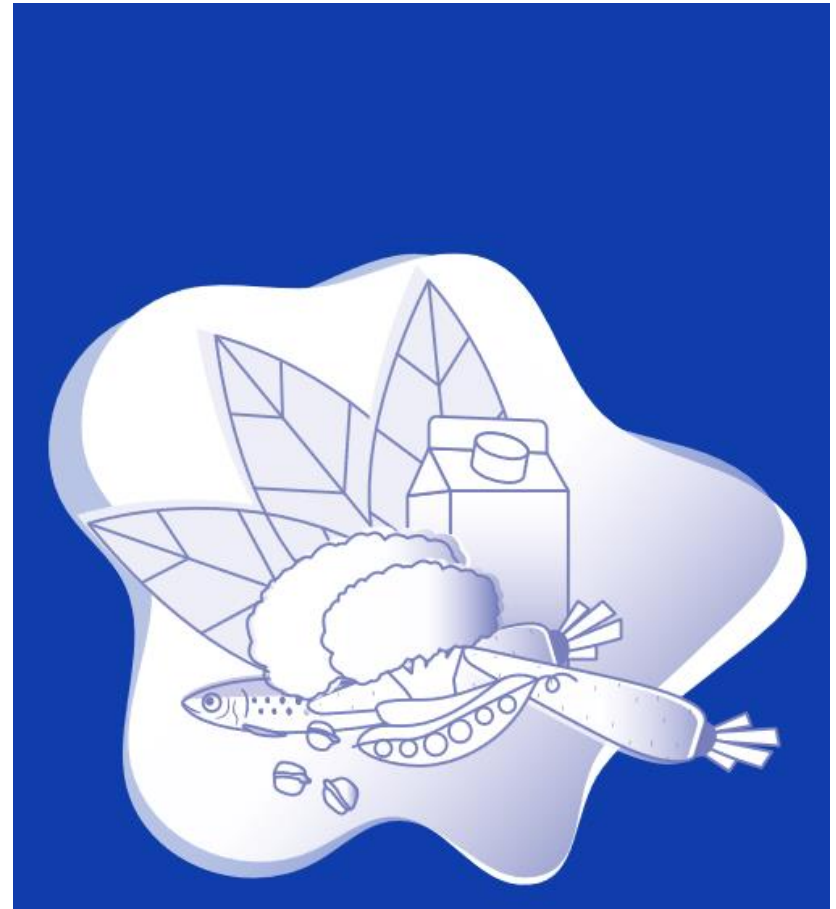
... spannende Diskussionen im Team und als
Grundlage für die Qualitätsentwicklung im Alltag

[Leitfaden «Education»](#)

F Nachhaltige Ernährung

Tipps zu:

- Menüplanung
- Einkauf
- Food Waste
- Verpackung
- Kosten
- Sensibilisierung



F 2 Checkliste Nachhaltige Ernährung

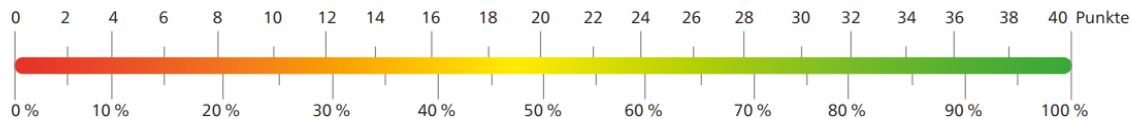
Beachten Sie auch die Checklisten [Organisation](#), [Verpflegung](#) und [Pädagogik](#).

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Menüplan			
Von fünf Mahlzeiten sind bei uns höchstens zwei mit Fleisch, Geflügel, Wurst oder Fisch.			
Bei den Fleischmahlzeiten verwenden Sie mindestens einmal pro Monat Fleisch zweiter Wahl, zum Beispiel Hackfleisch, Schmorbraten oder Wurstwaren.			
Von fünf Mahlzeiten ist mindestens eine Mahlzeit mit Hülsenfrüchten, zum Beispiel Soja, Kichererbsen, Lupinen oder Linsen.			
Wenn Sie die Mahlzeiten planen, benutzen Sie eine Rezeptdatenbank mit mindestens 50 Prozent vegetarischen Rezepten.			
Mindestens 70 Prozent von Obst, Gemüse und Salat kommen aus der Region und sind saisonal.			
Einkaufen (eigene Küche oder Catering)			
Ihre Lieferanten und Caterer geben an, woher die Rohstoffe kommen. Sonst fragen Sie nach.			

Auswertung

F 3 Qualitätsbarometer – Nachhaltige Ernährung

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



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?	
Wann führen Sie die nächste Selbsteinschät- zung durch?	
Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbstein- schätzung?	

Ausgefüllt am:

von:

Massnahmen umsetzen

F 4 Von Daten zu Taten – Nachhaltige Ernährung

- 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)		

Wie weiter? - Begleitung

1. Massnahmen/Ideen umsetzen
2. bei Bedarf Unterstützung beiziehen:
 - Kantonale und/oder kommunale/städtische Fachstellen
 - Kantonale Sektionen Fourchette verte
 - RADIX «Gesunde Mittagstische»

Leitfaden «Education»

- https://www.radix.ch/media/hmwmgpby/leitfaden-gemeinschaftsgastronomie_education-juni-2024_de.pdf

Beispiele aus der Praxis für die Praxis



Beispiele Ernährungskonzepte

[Schulergänzende Tagesstrukturen der Volksschule Kriens](#)

[Auftrag der Primarschule Wettswil – Tagesstrukturen](#)

[Ernährungskonzept der Tagesstruktur Beromünster](#)

Kantone

[Empfehlungen des Kantons Luzern](#)



Praxisbeispiele Mittagstische

[Tagesstruktur Beromünster](#)

[Tagesstrukturen Wettswil](#)

[Schulergänzende Betreuung Thalwil](#)



Wir unterstützen und suchen weitere gute Praxis!

Rezeptideen

Habt ihr ein gesundes, nachhaltiges Rezept, das ihr mit uns teilt?

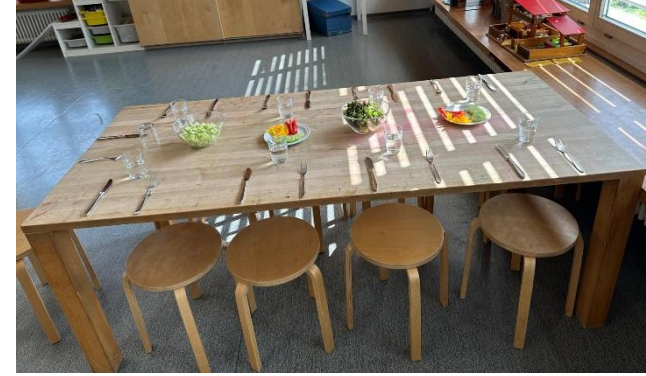
- ohne Fleisch und Fleischersatzprodukte wie z.B. industrielle pflanzliche Burger
- ausgewogen und nachhaltig (siehe [Leitfaden «Education»](#))
- im Einklang mit dem Budget einer Tagesstruktur
- einfach auch für zehn und mehr Mahlzeiten umzusetzen
- den Kindern schmeckt das Gericht

Linseneintopf mit Tofuwürfeln

Rezept für 10 Portionen à 180g



Von: Menu and More



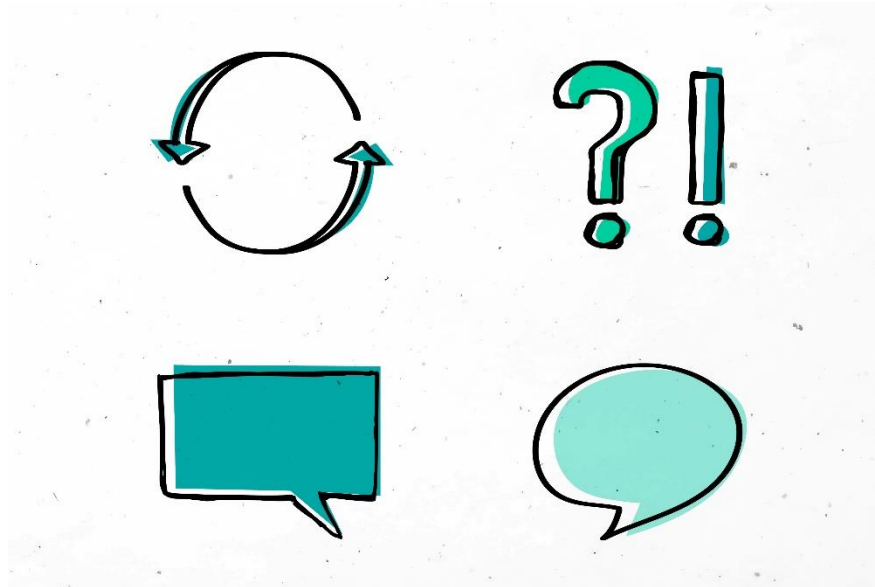
GROSSE ZIELE

BRAUCHEN

KLEINE SCHRITTE

Ulvi Gündüz (*1969)

Fragen....



Herzlichen Dank für eure Teilnahme



RADIX Gesunde Schulen

Nadine Leimgruber

Tel.: 041 544 38 64

Mail: leimgruber@radix.ch

Mit der Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

Gesunde Mittagstische



radix.ch