

12. März 2019, Symposium «Nachhaltige Ernährung – verständlich serviert»

Ernährung in Schule und Kita – ausgewogen, nachhaltig und kindergerecht



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

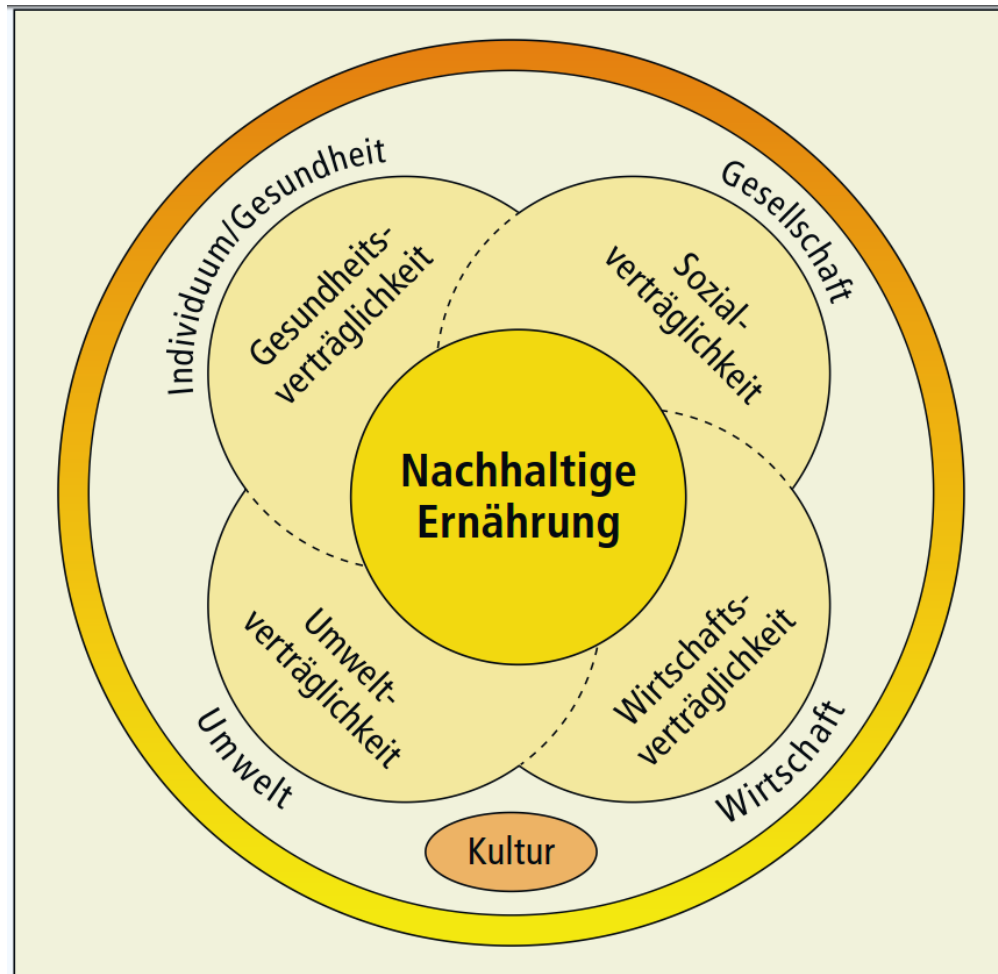
Marianne Honegger, Ernährungsberaterin FH

Inhalt

- ▶ Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung – ein Widerspruch?
- ▶ Ernährung in Schulen und Kitas der Stadt Zürich
- ▶ Stolpersteine und Gelingensfaktoren für eine ausgewogene, nachhaltige und kindergerechte Ernährung



Dimensionen der nachhaltigen Ernährung



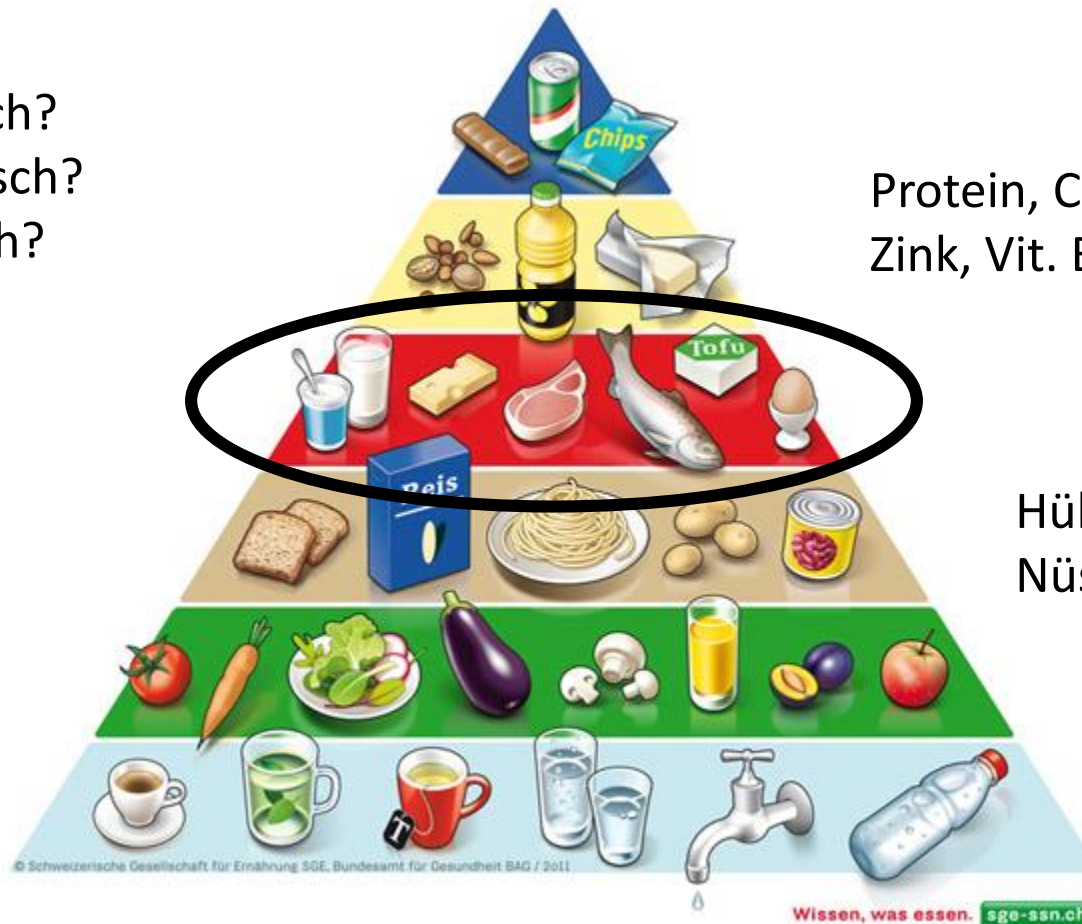
Quelle: Ernährung im Fokus, K. von Körber

Potentielle Zielkonflikte

Umweltbewusste Ernährung – Gesundheitsfördernde Ernährung

Wie viel Milch?
Wie viel Fleisch?
Wie viel Fisch?

Protein, Calcium, Eisen,
Zink, Vit. B12 ?



Hülsenfrüchte
Nüsse

Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich

2007

Schwerpunkt gesundheitsfördernde Ernährung

Überarbeitung 2015

Stärkere Gewichtung der ökologischen Kriterien

- ▶ Menüzusammenstellung
(weniger Fleisch, weniger Fisch, mehr vegetarische Mahlzeiten)
- ▶ Qualitätsanforderungen an die Nahrungsmittel
(z.B. Schweizer Fleisch, Fair Trade, mind. 7% Bio-Anteil, keine Flugtransporte, Nachhaltigkeit des ganzen Betriebs)
- ▶ Anpassung Znünyflyer (stärkere Gewichtung Saisonalität)

Richtlinien für das Mittagessen

Das Mittagessen soll aus folgenden Komponenten bestehen:



2 verschiedene Gemüse- oder Früchtesorten, je nach Saison:

Blattsalat, Gemüsesalat, Gemüserohkost, Gemüsesuppe, Gemüsesaft, gekochtes Gemüse oder Frucht zum Dessert

Stärkeprodukt:

Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren, Brot u.ä.

Proteinlieferant:

Käse oder anderes Milchprodukt, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Fleisch oder Fisch

Getränk:

Hahnenwasser oder ungesüsster Tee

Über einen Zeitraum von einem Monat sollen durchschnittlich folgende Empfehlungen erreicht werden:

- ▶ 2–4 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn oder Seitan als Proteinquelle
- ▶ 1–3 Mal pro Woche Fleisch/Geflügel
- ▶ 1–2 Mal pro Monat Fisch
- ▶ Mind. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- ▶ Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte wie Chicken nuggets, Bratwurst, Bräthügel oder andere Wurstwaren, fettreiche Speisen wie Paniertes, Rahmsaucen, Blätterteig

Nicht geeignet



Süssgetränke, auch mit Süsstoff gesüsste, gehören nicht auf den Mittagstisch. Stellen Sie Salzstreuer, Aromat, aber auch Ketchup, Mayonnaise und andere Fertigsaucen nur als Ausnahme bzw. zu speziellen Mahlzeiten, aber nicht in Dauerpräsenz auf den Tisch.

Richtlinien für die Pausenverpflegung

Nahrungsmittelauswahl für einen gesunden, zahnschonenden und ökologischen Znüni:

Empfehlenswert für jeden Tag



- ▶ Wasser oder ungesüsster Tee, warm oder kalt
- ▶ Saisonale, regionale Früchte
- ▶ Saisonale, regionale Gemüse
- ▶ Vollkornbrot und ungesüsste Vollkornprodukte
- ▶ Milch und ungesüsste Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark
- ▶ Nüsse, ungesalzen

Nicht regelmässig, aber ab und zu



- ▶ Exotische Früchte wie Banane, Mango etc., möglichst aus fairem Handel
- ▶ Dörrfrüchte, möglichst ungeschwefelt
- ▶ Fruchtsaftschorle
- ▶ Fruchtsaft oder Smoothie ohne Zuckerzusatz
- ▶ Weissbrot, Halbweissbrot, Grissini, Focaccia
- ▶ Leicht gesüsste Milchprodukte

Zum Znüni nicht geeignet



Nahrungsmittel mit Zuckerzusatz, künstlichen Süsstoffen und/oder einem hohen Anteil an minderwertigen Fetten sollen in einer Schulpausenverpflegung nicht angeboten werden:

- ▶ Süssgetränke (z.B. Eistee, Sirup, Cola)
- ▶ Energydrinks
- ▶ Mit Süsstoff gesüsste Getränke, z.B. light/zero
- ▶ Produkte mit Zuckerzusatz: Süssigkeiten, süsses Gebäck, Schokolade etc.
- ▶ Pausenriegel, Getreideriegel mit Zucker- oder Honigzusatz
- ▶ Gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- ▶ Fettreiche und/oder stark gesalzene Fertigprodukte wie frittierte Snacks, Backwaren, Gipfeli etc.
- ▶ Stark verarbeitete Fertigprodukte mit Zusatz von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern

Empfehlungen für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung in Kitas

(Empfehlungen für Kinder von 1-4 Jahren)



Mittagessen

Mit einem täglichen Angebot folgender Komponenten haben Sie die Gewissheit, dass den Kindern und Ihnen alle notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stehen:

- ▶ Wasser oder ungesüsster Früchte- oder Kräutertee
- ▶ Salat oder Gemüserohkost, saisonal und regional

- ▶ Gemüse oder Gemüsesalat, saisonal und regional
- ▶ Stärkeprodukt (Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais oder anderes Getreide, vorzugsweise Vollkorn)
- ▶ Proteinlieferant (15-30g Käse, 30-50g Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch oder ½-1 Ei)

Menuplanguestaltung für 2 Wochen (10 Verpflegungstage)

- ▶ 4-8x vegetarische Mahlzeiten mit einem Milchprodukt, Ei, Hülsenfrüchten, Tofu, Seitan oder Quorn
- ▶ 2-5x Fleisch, Geflügel
- ▶ 1x Fisch
- ▶ Max. 1x Wurstwaren oder andere verarbeitete Fleischwaren
- ▶ Max. 1x frittierte oder fettreiche Speisen (wie Pommes frites, Rahmsaucen, Blätterteig etc.)
- ▶ Mind. 2x Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte

Menüs in Betreuungseinrichtungen



Menüpläne von Kitas

Montag

Ricotta-Spinat Cannelloni
in fruchtiger Tomatensauce überbacken mit Reibekäse

Dienstag

Kleine Poulet-Cordon-Bleu
dazu feine Nüdeli und Brokkoli

Mittwoch

Pangasiusknusperli
mit Salzkartoffeln und Blattspinat

Donnerstag

Chilli Con Carne
an Couscous und Schwarzwurzelgemüse

Freitag

Panierte Quornschnitzel
dazu Wildreis und Kefen

MENÜPLAN

5. – 9. FEBRUAR 2018

MONTAG	Kartoffeln, Weizen Karotten Rotkraut mit Marroni Rinder-Hackbraten
DIENSTAG	Risotto, Linsen Kohlrabi Pastinakenpüree Reibkäse
MITTWOCH	Polenta, Kichererbsen Kürbis mit Kürbiskernen Spinat Pouletbrust
DONNERSTAG	Rollgerste, weisse Bohnen Pfälzer Karotten mit Sesam Blumenkohl Vacherin Soufflé
FREITAG	Bulgur, Grünerbsen Lauch Randenpüree Gemüsebolognaise



Ernährungsbildung in Schule und Kita

- ▶ Vielfältige Erfahrungen rund ums Essen anbieten, erlebnisorientierter Zugang
- ▶ Sachbezüge schaffen, Wissen vermitteln
- ▶ Ernährungsbildungsziele im LP 21 abgebildet

Nachhaltigkeitsbox von menuandmore



Einfache Mahlzeiten zubereiten und gemeinsam geniessen



Stolpersteine

- ▶ Individuelle Überzeugungen der Betreuungspersonen
 - «Fleisch gehört zum Mittagessen»
 - «Kinder haben nicht gern Linsen»
 - «Nachhaltig = Bio»
- ▶ Verpflegung oft «Stiefkind» in der Betreuung
 - Schwerpunkt liegt bei Pädagogik, wenig Gastronomie- und Ernährungsfachwissen
- ▶ Kosten
 - Labelprodukte sind teurer, Kostendruck v. a. in Kitas
- ▶ Geschmacksvorlieben der Kinder!
 - Viele Vegigerichte sind gewöhnungsbedürftig
 - Es braucht Zeit, Geschmacksvorlieben zu verändern

Gelingensfaktoren

Gutes Angebot (Verhältnisprävention)

- Praxisnahe Vorgaben für eine gesunde **und** nachhaltige Verpflegung
- Kreative, kindergerechte Menuplanung – Neues wagen

Information und Schulung (Betreuungspersonen und Verpflegungsverantwortliche)

- Nachhaltigkeit und Gesundheit
- Rolle als Profi in Ernährungserziehung und –bildung stärken

Ernährungsbildung (Kinder und Jugendliche)

- Erlebnisorientiertes Lernen, Akzeptanz fördern
- Neugier wecken

Steigendes Bewusstsein und Interesse an Kochen, Essen, Ernährung und Nachhaltigkeit



Nachhaltige Ernährung

– Vernetzung in der Stadt Zürich

Präsidialdepartement	Finanzdepartement	Sicherheitsdepartement	Gesundheits- und Umweltdepartement	Tiefbau- und Entsorgungsdepartement	Hochbaudepartement	Departement der Industriellen Betriebe	Schul- und Sportdepartement	Sozialdepartement
Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat	Departementssekretariat
Bevölkerungsamt	Finanzverwaltung	Stadtpolizei	Stadtspital Waid	Tiefbauamt	Amt für Städtebau	Wasserversorgung	Schulamt	Support Sozialdepartement
Statistik	Liegenschaften	Schutz & Rettung	Stadtspital Triemli	Entsorgung + Recycling	Amt für Hochbauten	Elektrizitätswerk	Schulgesundheitsdienste	Laufbahnzentrum
Stadtarchiv	Steueramt	Dienstabteilung Verkehr	Pflegezentren	Geomatik + Vermessung	Immobilien	Verkehrsbetriebe	Sportamt	Soziale Einrichtungen und Betriebe
Museum Rietberg	Human Resources Management	Stadttrichteramt	Städtische Gesundheitsdienste	Grün Stadt Zürich	Amt für Baubewilligungen	Energiebeauftragte/ Energiebeauftragter	Fachschule Vivanta	Amt für Zusatzleistungen zur AHV/IV
Kultur	Organisation und Informatik		Alterszentren			Stiftung Behinderten-Transporte Zürich	Musikschule Konservatorium Zürich	Soziale Dienste
Stadtentwicklung	Stiftung Wohnungen für kinderreiche Familien		Umwelt- und Gesundheitsschutz					Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde
Projektstab Stadtrat	Stiftung für bezahlbare und ökologische Wohnungen		Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich					AOZ (Asyl-Organisation Zürich)
Fachstelle für Gleichstellung	Unfallversicherung Stadt Zürich							

Schulverpflegung



Nachhaltig und genussvoll essen – Kita und Schule als Lernfeld



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!