



## Richtlinien für die Verpflegung vom Mittagstisch

Der Mittagstisch ist für die Kinder ein zentraler Lebens- und Erfahrungsraum. Mit einem gesunden, kinderfreundlichen Verpflegungsangebot und einer entspannten, genussvollen Essatmosphäre leistet der Mittagstisch einen wichtigen Beitrag zur Prägung von guten Essgewohnheiten. Dank einer klaren Grundhaltung und einfachen Regeln erleben die Kinder eine gesunde Ernährung im Alltag.

Kurz die wichtigsten Merkmale:

- Wasser und ungesüsster Tee anbieten
- täglich Salat oder Gemüse
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferant (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse)
- 1 bis 2 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/ Käse, Ei oder Hülsenfrüchten
- regelmässiger Einsatz von Vollkornprodukten
- Max. 1 Mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen
- Max. 2 Mal pro Woche Wurstwaren
- 1 Mal wöchentlich Fisch
- jeglicher Verzicht auf Alkohol bei den Speisen
- Auswahl saisonaler Lebensmittel
- Nährstoffschonende Zubereitung: Gemüse und Salat kurz und unzerkleinert waschen
- Nährstoffschonende Zubereitungsarten bevorzugen, Kochzeiten nicht länger als nötig
- Fettarme Zubereitung mit geeigneten Ölen:  
Rapsöl oder Olivenöl für die kalte Küche  
High-Oleic-Öle zum Braten
- Sparsamer Einsatz von Kochsalz. Jodiertes und fluoridiertes Salz verwenden
- Menüwünsche der Kinder in den Speiseplan einbeziehen





## Zusammenstellung einer vollständigen, ausgewogenen Mahlzeit



### Ein oder mehrere Getränke.

Leitungswasser, Mineralwasser (still oder kohlenensäurehaltig), ungesüßter Tee.

### Eine oder mehrere Gemüsesorten.

Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppe. Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden. Abwechslung in Farbe, Geschmack und Zubereitungsweise.

### Ein stärkehaltiges Lebensmittel.

Abwechslung zwischen Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weiße Bohnen ...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amarant. Regelmässig Vollkorn bevorzugen.

### Ein eiweisshaltiges Lebensmittel.

Eine bescheidene Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu oder Quorn

Ebenso wichtig wie die Qualität des Essens sind die Atmosphäre am Tisch und die pädagogischen Grundsätze rund um das Essen. In einer entspannten Atmosphäre könne die gemeinsamen Mahlzeiten besonders genossen werden.

Kurz die wichtigsten Merkmale:

- Regelmässige Essenszeiten
- Geeignete Räumlichkeiten und Möblierung
- Betreuungspersonen essen mit und übernehmen Vorbildfunktion
- Essen attraktiv servieren/anrichten
- Kinder bei der Menge und Auswahl der geschöpften Speisen mitbestimmen lassen
- Zum Probieren motivieren und mit positivem Vorbild vorangehen
- Kinder nicht zum Essen zwingen
- Keine Belohnung dafür, dass der Teller leer gegessen wird

