

LEITFADEN

zu den Checklisten
für Leitende und Mitarbeitende
von Tagesstrukturen/Tagesschulen
und betreuten Mittagstischen



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

LEITFADEN

zu den Checklisten
für Leitende und Mitarbeitende
von Tagesstrukturen/Tagesschulen
und betreuten Mittagstischen

Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

AUTORINNEN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

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

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG

bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz

bildung+betreuung Netzwerk Schweiz

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Fachpersonen aus der Praxis

FAPERTE – Elternvereinigung Romandie und Tessin

Gesundheitsförderung Schweiz

KibeSuisse Verband Kinderbetreuung Schweiz

Fourchette verte Schweiz

LCH Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz

QuinTaS, Pädagogische Hochschule Zürich

Verantwortliche für Tagesstrukturen, Verpflegung/Ernährung, Umwelt, Kinder und Familien in diversen Kantonen und Städten

VSLCH Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz

Vorwort	4
Einleitung	5
Qualitätsentwicklung Mittagstisch	6
Allgemeines	8
Organisation	9
Verpflegung	10
Gespräche mit Caterern	12
Pädagogik	14
Gespräche zu Kooperationen	15
Informationen und Unterstützung	17
Impressum	19



Liebe Leitende und Mitarbeitende
von Tagesstrukturen/Tagesschulen
und betreuten Mittagstischen

Ein genussvolles, ausgewogenes, nachhaltiges und entspanntes Mittagessen gehört zur Mittagspause für Kinder und Jugendliche. An den Mittagstischen tanken sie Energie für Körper und Geist und profitieren von pädagogischer Betreuung.

Dem vorliegenden Leitfaden und den Checklisten liegen die Qualitätskriterien einer gesunden Gemeinschaftsverpflegung des Bundes zugrunde. Er soll Ihnen helfen einen genaueren Blick auf das Mittagessen zu werfen. Dabei entdecken Sie, wo die Stärken liegen und wo Sie etwas verbessern können. Die Checklisten unterstützen Sie dabei, einen Mittagstisch aufzubauen und danach die Qualität regelmässig zu prüfen.

Sie und Ihr Team wählen selbst, was Sie prüfen und in welchen Punkten Sie Ihren Mittagstisch weiterentwickeln wollen. Schon kleine Schritte zählen: hinschauen, priorisieren, handeln und dranbleiben.

Viel Freude und Erfolg!

Cornelia Conrad Zschaber
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

WAS?

Der vorliegende Leitfaden informiert Sie, wie Sie die Checklisten anwenden und somit das Mittagessen für die Kinder und Jugendlichen genussvoll, ausgewogen, nachhaltig und entspannt gestalten können.

Das Mittagessen für Kinder und Jugendliche gehört zu einer Tagesstruktur der Schule oder Gemeinde, einer Tagesschule oder einer Mittagsbetreuung. Je nach kantonalen und kommunalen oder städtischen Vorgaben, Rahmenbedingungen, Zusammensetzung der Schülerschaft usw. bieten die Checklisten Hand für einen ersten Schritt oder eine Vertiefung für die Qualitätsentwicklung des Mittagessens.

WARUM?

Ein genussvolles, ausgewogenes, nachhaltiges und entspanntes Mittagessen gehört zur Mittagspause für Kinder und Jugendliche. Hier tanken sie Energie für Körper und Geist. Ausgewogene, nachhaltige Mahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre bereichern den Alltag und legen eine wertvolle Basis für Gewohnheiten, welche die Gesundheit fördern.

WER?

Die Checklisten richten sich vor allem an Leitende und auch Mitarbeitende von Tagesstrukturen/ Tagesschulen und betreuten Mittagstischen. Sie können die Checklisten einzeln oder gesamthaft für kleinere bis mittelgrosse Mittagstische für Kinder und Jugendliche verwenden. Grösseren Restaurationsbetrieben in Schulen und Universitäten stehen unter www.kleines-gewissen.ch weitere Hilfsmittel zur Verfügung.

Betreute Mittagstische für Kinder und Jugendliche sind in den Kantonen, Gemeinden, Städten oder

Schulen unterschiedlich eingebettet. Je nach Organisationsform und -grösse gibt es eine oder mehrere Mitarbeitende mit unterschiedlichen und teilweise übergreifenden Rollen. Deshalb wird auf die Zuteilung der Kriterien zu Funktionen verzichtet. In der Regel richten sich die Kriterien und der Leitfaden an die Leitung resp. an die Bereichsverantwortlichen (Verpflegung, Pädagogik).

WANN?

Die Selbsteinschätzung mithilfe einfacher Checklisten hilft beim Aufbau eines Mittagstischs wie auch bei der regelmässigen Weiterentwicklung.

WIE?

Sie können die Selbsteinschätzung einzeln oder im Team durchführen. Die Leitung übernimmt die Verantwortung. Wenn Sie alle Mitarbeitenden einbeziehen, können Sie sich an dem freuen, was gut läuft, und gemeinsam nächste Schritte vereinbaren und umsetzen.

WIE WEITER?

Danach können Sie in der Organisationsentwicklung beispielsweise nach *QuinTaS* (Qualität in Tagesschulen und Tagesstrukturen; siehe Seite 6) weiterarbeiten. Für die gesunde Ernährung bietet das nationale Label «Fourchette verte» Beratung und Zertifizierung an.

Für pädagogische Fragen hilft beispielsweise «PEP gemeinsam gesund essen» weiter (weitere Hinweise siehe Seite 17). Wertvolle Unterstützung bieten auch einzelne Fachstellen in Städten, Gemeinden, Kantonen und Pädagogischen Hochschulen an. Es lohnt sich vor Ort nachzufragen. Weitere Hilfsmittel stehen unter www.kleines-gewissen.ch zur Verfügung.

QUALITÄTSENTWICKLUNG MITTAGSTISCH

Nachfolgend ein Vorschlag, wie Sie vorgehen können, wenn Sie die Qualität Ihres betreuten Mittagstisches verbessern wollen. Er stützt sich auf QuinTaS (Qualität in Tagesschulen und Tagesstrukturen). Dieser Vorschlag orientiert sich an

den gängigen Modellen des Qualitätsmanagements: Planen, Umsetzen, Überprüfen, Verbessern. Der Entwicklungskreislauf hilft Ihnen einerseits beim Aufbau eines Mittagstischs, andererseits bei der fortlaufenden Qualitätsentwicklung.



Abbildung 1: Vereinfachter Entwicklungskreislauf nach QuinTaS (Brückel et al., 2017)

DEFINITION UND PLANUNG

Gemeinsame Sinngebung und Wertorientierung im Team

Am besten überlegen und diskutieren Sie gemeinsam, was für Sie Qualität bedeutet. Folgende Fragen können dazu hilfreich sein:

- Was ist meine Vorstellung eines guten Essens an einem gemeinsamen Tisch?
- Welche Erwartungen haben Kinder und Jugendliche, Eltern, Behörden, Schulleitung, Lehrpersonen?
- Was erachte ich/erachten wir für meine/unsere Arbeit als zentral?

Diese Fragen können auch im Rahmen der Schulentwicklung und der Entwicklung der Tagesschule diskutiert werden. Beteiligen Sie Kinder und Jugendliche sowie Kooperationspartner wie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen gezielt daran.

Standortbestimmung und Zielvereinbarung

Mit den Checklisten können Sie nun die aktuelle Situation einschätzen. In den Checklisten zur Organisation, Verpflegung und Pädagogik befindet sich jeweils eine Tabelle. Mithilfe dieser Tabelle können Sie Prioritäten setzen und Ziele, Massnahmen sowie Anhaltspunkte für die Überprüfung formulieren. Bei den Checklisten zu Gesprächen mit Caterern respektive Kooperationen finden Sie anstelle der Tabelle zahlreiche Empfehlungen zur Gesprächsführung. Beurteilen Sie Ihre Qualität anhand aller Checklisten selbst und bestimmen Sie die Entwicklung.

Informationen und Unterstützung einholen

Sie haben sich über realistische Ziele geeinigt? Dann helfen Ihnen vielleicht Informationen, Schulungen, Beratung, Zertifizierung und auch der Austausch mit anderen Anbietern von Mittagstischen weiter. Weitere Informationen und Hinweise finden Sie in den jeweiligen Checklisten und auf Seite 17.

Langfristige Planung

Die Ergebnisse fliessen nun in Konzepte, Jahresplanungen, Mitarbeitergespräche usw. ein.

UMSETZUNG

Je klarer Sie die Ziele, Möglichkeiten und Grenzen definiert haben, desto einfacher können Sie diese umsetzen. Die Umsetzung kann in zwei Etappen verlaufen: In der Erprobungsphase passieren noch viele Fehler, die dann verbessert werden. Nach und nach gibt es nur noch selten Fehler und die Verbesserung ist normaler Alltag. Schulungen und Beratungen können Ihnen bei der Umsetzung helfen.

ÜBERPRÜFUNG

Für die laufende Qualitätsentwicklung ist es wichtig, regelmässig innezuhalten und über die aktuelle Situation nachzudenken und zu diskutieren. Dies kann mit den Checklisten als Selbstüberprüfung durchgeführt werden. Das nationale Label für gesunde Ernährung «Fourchette verte» bietet dazu auch eine externe Kommission an. Bedürfnisse der Behörden und der Tagesstrukturen müssen einbezogen werden. Idealerweise beziehen Sie bei der Überprüfung auch die Kinder und Jugendlichen sowie die Kooperationspartner wie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen mit ein.

Dies ist der Moment, sich über Erfolge zu freuen! Ein kleines «Ernte-Ritual» zur gegenseitigen Wertschätzung und Freude am gemeinsamen, erfolgreichen Engagement gehört dazu. Dies kann z. B. ein kleiner Apéro oder ein Ausflug mit den Mitarbeitenden sein.

VERBESSERUNG

Vieles kann sich ändern: Zum Beispiel die Mitarbeitenden, die Zusammensetzung der Kinder und Jugendlichen am Mittagstisch, Werte, Vorgaben, Kooperationen und anderes mehr. Deshalb sollten Sie die Qualität fortlaufend weiterentwickeln. Dabei dürfen Sie die eigenen Stärken bewusst betonen und kultivieren. Die Checklisten helfen Ihnen dabei.

ALLGEMEINES

Die folgenden Themen betreffen viele Bereiche des Mittagstischs und werden hier kurz beschrieben. Sie finden diese Aspekte auch in den verschiedenen Checklisten.

EINBEZUG DER BETEILIGTEN

Damit Sie die Qualität entwickeln können, ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten einbeziehen. Diese Mitgestaltung kann sehr unterschiedlich aussehen. Deshalb wird die Mitgestaltung in allen Checklisten aufgeführt und auf die jeweilige Situation bezogen.

CHANCENGLEICHHEIT

Es ist wichtig, beim Mittagessen an einem gemeinsamen Tisch die Vielfalt zu berücksichtigen. Chancengerechtigkeit bedeutet: Alle gehen respektvoll und gleichberechtigt miteinander um, unabhängig von sozialer, kultureller, religiöser, geografischer Herkunft, Geschlecht, Behinderung oder Körpergewicht. Beim Essen können sich sehr viele Unterschiede zeigen; z. B. schämen sich manche Kinder und Jugendliche dafür, dass sie verbreitete Tischsitten nicht kennen. Oder übergewichtige Kinder und Jugendliche trauen sich nicht, vor den Augen anderer zu essen. Mitarbeitende sollten sensibel damit umgehen. Darüber hinaus sollten Sie beim Mittagessen individuelle Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen (Pädagogik der Vielfalt). Das heisst, dass Sie beispielsweise ein Kind mit feinmotorischen Defiziten beim Essen oder Schöpfen ohne grosses Aufsehen mehr unterstützen als andere.

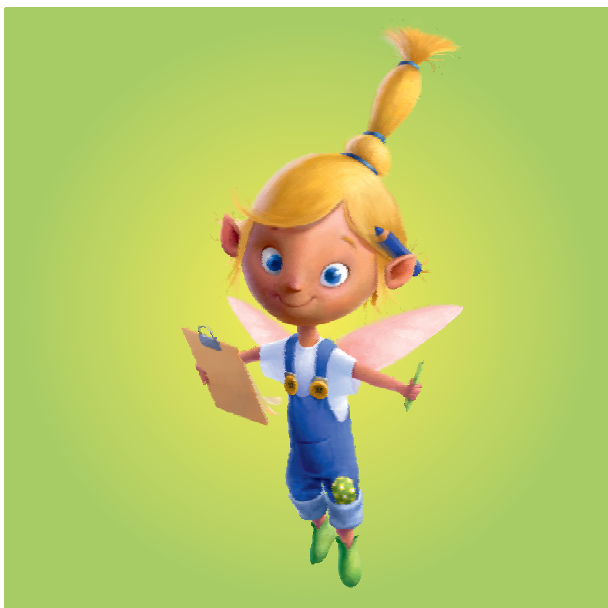
SPEZIELLE ERNÄHRUNGSBEDÜRFNISSE

Es gibt Kinder und Jugendliche, die eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, eine spezielle Ernährungsform einhalten oder z. B. Insulin spritzen müssen. Sie möchten damit meist nicht auffallen. Sie sollen das Mittagessen also mit allen anderen genussvoll und entspannt essen können und auf diskrete Weise die nötige Hilfe erhalten. Dies ist ein Zusatzaufwand und kann nur dann gewährleistet werden, wenn eine aktuelle ärztliche Verordnung vorliegt. Es ist sinnvoll, mit den Eltern zu besprechen, was der Mittagstisch und was die

Eltern beitragen können. Für die Rahmenbedingungen beim Mittagessen sorgen die Verantwortlichen. Vielleicht hilft es Ihnen, die Umsetzung mit einer anerkannten Ernährungsberaterin (BSc in Ernährung und Diätetik) zu besprechen und Kontakt mit spezialisierten Institutionen aufzunehmen (siehe dazu Seite 17).

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere persönliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Ernährungsweise hat auch Auswirkungen auf die Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und auf das Tierwohl. Durch unsere Wahl beim Einkaufen oder bei der Verpflegung ausser Haus (z. B. Mittagstisch) beeinflussen wir bewusst oder unbewusst die Situation von Umwelt, Mensch und auf das Tierwohl. Mit einer nachhaltigen Ernährungsweise können wir einen positiven Beitrag leisten. Nachhaltig essen und trinken heisst: Wählen Sie gesunde, umwelt- und ressourcenschonende Lebensmittel, die unter fairen und tiergerechten Bedingungen produziert werden. Schauen Sie, dass Lebensmittel möglichst nicht in den Abfall kommen.



FÜHRUNGSVERSTÄNDNIS

Die Trägerschaft und die Leitung des Mittagstischs nehmen wesentlich Einfluss auf die Gesundheitsförderung der Kinder und Jugendlichen sowie Mitarbeitenden. Die Leitung einer Tagesstruktur/Tagesschule und eines Mittagstischs ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Sie erfordert neben einer entsprechenden beruflichen Qualifikation auch Vertrauen von allen Beteiligten, Einfühlungsvermögen, Freude, Wertschätzung und Engagement für eine gute Atmosphäre. Der Mittagstisch soll ein Ort sein, wo gerne gelebt, gegessen und gearbeitet wird. Dazu müssen Sie bestimmte Rahmenbedingungen schaffen: Zum Beispiel sollten Sie Zuständigkeiten klären, regelmässige Besprechungen durchführen und für eine gute Kommunikation oder Vernetzung sorgen. Damit ein gemeinsames Verständnis zu Ernährung und Pädagogik besteht, ist eine gute Zusammenarbeit mit der Schule wichtig.

INFRASTRUKTUR

Auch die Raumverhältnisse und die Ausstattung beeinflussen die Qualitätsentwicklung und Zufriedenheit der Kinder und Jugendlichen sowie Mitarbeitenden. Für diese Rahmenbedingungen ist die Trägerschaft (Behörde, Schule, Verein usw.) verantwortlich.

ORGANISATIONSENTWICKLUNG UND HALTUNG

Die Entwicklung einer pädagogischen Haltung und angenehmen Atmosphäre steht im Zentrum. Alle Beteiligten sind eingeladen, an einer fortlaufenden Entwicklung teilzunehmen und eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Diese Haltung wird dann beim Mittagessen sichtbar und spürbar.

PERSONALENTWICKLUNG

Die Leitung und die Zuständigen für die Verpflegung und Pädagogik prägen die Qualität und das Qualitätsverständnis. Mit einer guten Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden können die Aufgaben gut erfüllt werden. Deshalb sind regelmässige Schulungen wichtig: Sie sichern die Kompetenzen und erhöhen die Zufriedenheit und Motivation des Personals und aller Beteiligten.

HYGIENE

Hygienestandards sind Bedingung für jeden Mittagstisch und müssen strukturell und organisatorisch in den Alltag integriert werden. Die kantonalen Hygienestandards sind z. B. auf den Websites der Kantonschemiker zu finden (siehe Seite 17).

GESUNDHEITSSCHUTZ

Für den Gesundheitsschutz und die Arbeitssicherheit rund um das Mittagessen ist die oberste Leitung zuständig (Behörde, Schulleitung, Vereinsvorstand usw.). Ist das Mittagessen Teil der Schul- oder Gemeindestruktur, dann ist es in diesen Konzepten eingebunden. Die EKAS-Richtlinie Nr. 6508 «ASA-Richtlinie» bestimmt die Pflichten des Arbeitgebers. Sie bestimmt auch den Beizug von Spezialistinnen und Spezialisten/Fachpersonen zur Beurteilung der betrieblichen Gefährdungen.

Die Basis dazu ist das Arbeitsgesetz und seine Verordnungen sowie das Unfallversicherungs-gesetz und die Verordnung über die Unfallverhütung. Die ASA-Richtlinie Nr. 6508 der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) kann unter www.ekas.admin.ch heruntergeladen werden.



GRUNDLAGEN

Nehmen Sie am besten den Menüplan der letzten Woche (oder Wochen) zur Hand, um die Verpflegung mit der Checkliste «Verpflegung» zu prüfen.

Die Basis einer ausgewogenen Ernährung sind die Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Für die Ernährung von Kindern ist dies die Ernährungsscheibe (siehe Seite 17) mit den fünf Handlungsempfehlungen: Wasser trinken – Gemüse und Früchte essen – Regelmässig essen – Abwechslungsreich essen – Mit allen Sinnen geniessen.

Kinder und Jugendliche sowie Mitarbeitende, die ausgewogene Mahlzeiten mit Freude essen, haben genug Energie für Schule und Freizeit und nehmen wertvolle Nährstoffe zu sich. Mit dem Modell des optimalen Tellers können Sie eine abwechslungsreiche und ausgewogene Menüplanung einfach umsetzen (siehe Seite 11).

DAS TELLERMODELL – DREI KOMPONENTEN UND EIN GETRÄNK

Abbildung 2 (Seite 11) stellt das Verhältnis der Komponenten dar, in welchem sich eine ausgewogene Mahlzeit ungefähr zusammensetzen soll. So decken Sie den Nährstoffbedarf der Kinder und Jugendlichen ab:

- Die **stärkereichen Lebensmittel** (braunes Segment) liefern neben Vitaminen, Mineralstoffen und Kohlenhydraten auch wertvolle Nahrungsfasern und sind wichtig für die Sättigung.
- Um täglich auf fünf Portionen **Gemüse und Früchte** (grünes Segment) zu kommen, sollten Sie beim Mittagessen ein bis zwei kinderfaustgrosse Portionen davon anbieten. Im Alltag kann das so aussehen: Blattsalat, Gemüse (z. B. geraffelte Karotten oder Tomatenschnitze) als Vorspeise und eine Portion gekochtes Gemüse auf dem Menüteller. Alternativ können Sie auch Früchte zum Dessert anbieten.
- Die Gruppe der **proteinreichen Lebensmittel** (rotes Segment) ist im Wachstum besonders wichtig.
- Zusätzlich gehört auch ein **Getränk** dazu: am besten ein Glas Wasser.

Ein einzelnes Gericht kann verschiedene Komponenten gleichzeitig enthalten, wie z. B. eine Gemüsepizza.

Die Kinder und Jugendlichen bestimmen die Grösse der Portion. Das Mengenverhältnis kann vom optimalen Teller abweichen. Bieten Sie immer alle Komponenten an. Das Dessert kann entweder aus einer reifen Saisonfrucht oder einem leicht gezuckerten Milchprodukt wie z. B. selbstgemachtem Fruchtquark bestehen. Dadurch können Sie entweder das grüne oder rote Segment des ausgewogenen Tellers ergänzen. Das Dessert müssen Sie jedoch nicht täglich servieren.



Abbildung 2: Optimaler Teller als Anschauungsmodell für eine gesunde Kinderernährung.

ZUBEREITUNG

Bei der Zubereitung sollten Sie u. a. geeignete Kochfette und Öle auswählen. Dies ist wichtig für die Gesundheit. Zum Braten eignen sich Raps- oder Sonnenblumenöl mit hohem Ölsäureanteil («HO- Öle»), zum Dünsten Rapsöl und für die kalte Küche Raps- oder Olivenöl. Gleichzeitig eignen sich Zubereitungsarten, für die Sie wenig Fett brauchen, wie z. B. Dämpfen, Schmoren oder Backen anstelle von Panieren und Frittieren.

Wenn Sie mit einer Rezeptdokumentation (Kartei oder Ähnliches) arbeiten und die Gerichte bewusst abschmecken, können Sie die Qualität Ihres Angebots erhalten. Sie fördern eine schmackhafte und gesunde Mahlzeit, indem Sie nährstoffschonende Zubereitungsarten wie z. B. Dämpfen im Steamer wählen oder indem Sie mit wenig Salz und reichlich Gewürzen und Kräutern würzen.

MENÜPLANGESTALTUNG, EINKAUF, KOMMUNIKATION

Erstellen Sie Menüpläne am besten über mehrere Wochen. Bieten Sie Menükomponenten wie z. B. Fisch oder Dessert an wechselnden Wochentagen an. Dies gilt insbesondere dann, wenn verschiedene Köchinnen oder Köche sich die Arbeit teilen oder einzelne Menüs angeliefert werden. Transparenz ist für alle Mitessenden wichtig. Kinder und Jugendliche sowie Mitarbeitende mit speziellen Ernährungsbedürfnissen müssen unbedingt wissen, was im Essen steckt und woher es kommt.

Detaillierte Informationen zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung in der Rubrik «Ich und du» bei «Von Jung bis Alt» (www.sge-ssn.ch) und «Fourchette verte» (www.fourchetteverte.ch/de).



Die Caterer (Mahlzeitenlieferanten) sind wichtige externe Partner, welche die Bedürfnisse der Zielgruppe kennen, verstehen und in der Menüplanung umsetzen sollen. Dies zu vermitteln, ist Aufgabe der Leitenden oder Verantwortlichen für die Verpflegung der Mittagstische. Dafür holen Sie regelmässig Rückmeldungen von Kindern und Jugendlichen des Mittagstisches ein. Führen Sie mit Hilfe der Checkliste regelmässig Gespräche mit dem Caterer. So können Sie das Mahlzeitenangebot nicht nur ausgewogen, sondern auch ansprechend und appetitanregend gestalten.

Denken Sie daran, dass Sie eine Dienstleistung einkaufen. Das berechtigt Sie, klare Anforderungen zu definieren und deren Erfüllung zu verlangen. Der Caterer wird sich bemühen, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen und Sie als Kunden zu behalten.

Die Checkliste kann für Gespräche mit möglichen neuen oder bestehenden Caterern eingesetzt werden.

Im Folgenden geben wir einige typische Situationen in der Zusammenarbeit mit Caterern wieder.

Sie suchen zum ersten Mal einen Caterer.

Der Wechsel von der eigenen Küche zu einem Caterer wirft viele Fragen auf. Definieren Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen, setzen Sie Prioritäten und versuchen Sie, bei der Ausschreibung des Auftrags die wichtigsten Anforderungen zu formulieren.

- Holen Sie sich bereits im Vorfeld Inputs und Erfahrungen bei anderen Betrieben, die Caterer haben.
- Klären Sie aus Ihrer Sicht die Vorteile und Nachteile des Verpflegungssystems: Welche Infrastruktur benötigen Sie und welche Arbeit müssen Sie bei einer Kalt- oder Warmanlieferung aufwenden? Beispielsweise ist der Aufwand vor Ort bei der Warmanlieferung geringer, dafür gibt es keine individuellen Gestaltungsmöglichkeiten. Bei der Kaltanlieferung ist der Aufwand vor Ort höher und eine Regenerationsküche ist nötig. Dafür können Sie die Mahlzeiten individuell abschmecken, variieren und ergänzen.
- Vergleichen Sie neben dem Menüpreis und der Qualität auch anfallende Infrastrukturkosten, Transport- und Logistikkosten sowie zusätzliche Dienstleistungen.
- Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu klären, z. B.:
 - zur Menüplanung (gemäss Checkliste Verpflegung);
 - zur Herkunft von verarbeiteten Nahrungsmitteln und zu deren Auswahlkriterien;
 - zur Verwendung von Ölen und Fetten der Speisen;
 - zum Arbeitsaufwand, der für Sie und Ihre Mitarbeitenden entstehen wird;
 - zur Kennzeichnung von Zutaten und Allergenen.
- Bedenken Sie bei Preisvergleichen, dass hohe Qualität auch ihren Preis hat. Nicht immer

deckt das günstigste Angebot Ihre Bedürfnisse am besten ab.

- Setzen Sie die Kriterien der Checkliste «Verpflegung» für die Offerte und den Vertrag als Bedingung ein.
- Denken Sie an die Zukunft: Ist der Caterer fähig, grössere Mengen zu liefern? Sind die Arbeitsprozesse standardisiert? usw.

Die Kinder und Jugendlichen finden das Essen fad und weisen es oft zurück.

Häufig wird beim Mittagessen über den Geschmack des Essens diskutiert. Kinder und Jugendliche verlangen Salz oder salzhaltige Würzmittel, weil das Essen fad ist. Die Mitarbeitenden haben auch davon gegessen und nehmen den Geschmack der Mahlzeiten als langweilig wahr.

Als Gesprächsvorbereitung hilft Folgendes:

- Schauen Sie, was das Verpflegungskonzept des Caterers bezüglich Menüplanung, Zubereitung und Abschmecken definiert.
- Notieren Sie, bei welchen Speisen oder Komponenten am häufigsten reklamiert wird.
- Bedenken Sie, dass Sie mit dem Menüplan die Chance haben, den Kindern und Jugendlichen sowie dem Personal den Zugang zu nicht alltäglichen Gerichten zu ermöglichen. Dies braucht jedoch etwas Ausdauer, Mut und gezielte Kommunikation.
- Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen in regelmässigen Abständen nach ihrer Meinung zum Menüplan und besprechen Sie die Resultate mit dem Caterer.
- Suchen Sie bei Bedarf aktiv das Gespräch mit dem Caterer.

Für das Gespräch:

- Berichten Sie Ihre Erfahrungen.
- Fragen Sie den Caterer nach alternativen, kindergerechten Vorschlägen.

Das Team des Mittagstisches reklamiert, dass der Caterer zu wenig Essen liefert.

Sie sind bei den Bestellmengen unsicher, da die Kinder und Jugendlichen oft sehr unterschiedliche Mengen essen. Aus Gründen der Nachhaltigkeit möchten Sie nicht zu viele Reste wegwerfen.

- Informieren Sie sich, wie in Ihrem Kanton die gesetzlichen Vorgaben bezüglich Hygiene und Umgang mit Resten definiert sind. Zuständig sind jeweils die kantonalen Lebensmittelinspektoren (Kantonschemiker).
- Überlegen Sie im Team, wie Sie mit Resten umgehen dürfen und möchten. Vielleicht entwickeln Sie gemeinsam neue Ideen.
- Besprechen Sie mit dem Caterer das Bestellsystem. Definieren Sie gemeinsam, bis wann Sie spätestens Mengenänderungen mitteilen können.
- Bei einem neuen Caterer: Geben Sie sich und dem Caterer ein wenig Zeit, um bei einem neuen Bestellsystem die Mengen gut einschätzen zu können. Erfahrungsgemäss braucht es eine Anlaufzeit von ca. ein bis zwei Wochen.

Sie möchten gemäss der Checkliste «Verpflegung» regelmässig attraktive und kindergerechte vegetarische Gerichte anbieten.

Sie sind jedoch nicht sicher, ob ein Gericht ohne Fleisch und Fisch den Vorgaben einer ausgewogenen Ernährung entspricht und wie die Kinder und Jugendlichen genug Protein bekommen.

- Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE enthalten viele Informationen zu diesem Thema (siehe Seite 17).
- Besprechen Sie mit dem Caterer, wie der Proteinbedarf bei Kindern und Jugendlichen in einer Hauptmahlzeit gesichert werden kann.
- Lassen Sie sich attraktive, kindergerechte Gerichte vorschlagen.
- Kontaktieren Sie eine anerkannte Ernährungsberaterin BSc in Ernährung und Diätetik (siehe Seite 17).



Die Checkliste «Pädagogik» beruht auf dem Grundgedanken, dass eine angenehme Atmosphäre beim Essen genauso wichtig ist wie das Menü, das angeboten wird.

MIT ANDEREN GEMEINSAM ESSEN

Ein gemeinsames Mittagessen mit vielen verschiedenen Kindern und Jugendlichen ist für die meisten am Anfang eine neue und spannende Erfahrung: In der Mehrzahl der Familien ist dies so nicht der Fall. Im Rahmen von Mittagstisch oder Schule kommen ausserdem Erwachsene, Kinder und Jugendliche zusammen, die meist nicht miteinander verwandt oder näher bekannt sind.

MITTAGSPAUSE GEMEINSAM GESTALTEN

Sobald ein gemeinsames, organisiertes Essen mehrmals in der Woche stattfindet, sind Regeln und Rituale notwendig. Manche Kinder und Jugendliche sind dies nicht gewohnt, und jede Person bringt andere Erfahrungen oder Vorstellungen zum Essen mit. Entwickeln Sie gemeinsam mit allen Beteiligten Regeln und Rituale und vereinbaren Sie diese so, dass sie allen guttun. Wenn sich Kinder und Jugendliche beteiligen dürfen, verstehen sie die Regeln und Rituale besser und tragen sie mit. Sie halten die Regeln zuverlässiger ein, wodurch das Essen für alle entspannt ist. Auch zunächst ungewohnte Regeln, wie z. B. das Ausschalten von Handys, können auf diese Weise eingeführt werden. Das gemeinsame Mittagessen bietet den Kindern

und Jugendlichen eine wichtige Pause, die sich von der Unterrichtszeit unterscheidet. Anders als im Unterricht dürfen die Kinder und Jugendlichen sich beim Essen etwas erzählen, sich entspannen und miteinander lachen. Die Mitarbeitenden verfügen über das pädagogische Geschick, die Mittagssituation auch bei herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen angenehm zu gestalten.

GENUSS UND GESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN

Stellen Sie das Menü so zusammen, dass es die Anforderungen einer bedarfsgerechten Ernährung erfüllt. Dieses Essen dürfen alle unbeschwert genießen! Dabei sorgen Sie dafür, dass der Appetit nicht verdorben wird: Weder durch Kalorienzählen noch durch ständiges Ermahnen oder durch Vorträge über «Vitamine» und «Gesundheit». Der Mittagstisch ist kein Ort für Diäten und auch nicht für Ernährungsinstruktionen. Sie begleiten die Kinder und Jugendlichen beim Essen vorbildhaft und freundlich, müssen sie jedoch nicht kontrollieren.

MITARBEITENDE VERHALTEN SICH WIE VORBILDER

Sie verhalten sich wie «Ess-Modelle». Das betrifft die Art und Weise, wie Sie sich beim Essen benehmen, wie und was Sie essen oder wie Sie das Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen führen. Kinder und Jugendliche ahmen oft nach, was sie sehen und hören. Mehr als jede Ermahnung oder Vorschrift zählt also das, was die Mitarbeitenden tatsächlich tun und verkörpern.

UMGANG MIT ESSEN

Manche Erwachsene sind mit einer Ernährungserziehung gross geworden, bei der das Essen für ganz andere Zwecke benutzt wurde als zum gesunden Geniessen: Es diente z. B. zur Belohnung oder es wurde mit Zwang verbunden. Heute weiss man jedoch, dass Kinder auf diese Weise manchmal Essgewohnheiten aufbauen, die ihnen die Freude am Essen nehmen und verhindern, dass sie auf ihren eigenen Bauch hören. Vermeiden Sie deshalb diese Formen von Ernährungserziehung beim Mittagessen und geben Sie den Kindern und Jugendlichen so viel Selbstbestimmung über das eigene Essen wie möglich.



Beim Mittagessen sind Sie gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen unterwegs. Sie bieten ein genussvolles und bedarfsgerechtes Essen in einer angenehmen Atmosphäre an. Wie immer, wenn mehrere Menschen aus unterschiedlichem Antrieb zusammenkommen, braucht es Gespräche, um sich zu verstehen. So können Sie mögliche Missverständnisse verhindern oder bereinigen und sich auf gemeinsame Vorgehensweisen rund um das Mittagessen einigen. Vielleicht können Sie mit etwas Fingerspitzengefühl auch Eltern auf die Möglichkeit einer Ernährungsberatung hinweisen.

Im Folgenden sind einige typische Gesprächssituationen wiedergegeben.

Die Eltern vermuten, dass ihr Kind nicht alles verträgt.

Im Zusammenhang mit Ernährung und Essen herrscht hohe Verunsicherung bei besorgten Eltern. Hat das Kind eine Allergie oder eine Unverträglichkeit, etwa gegen Laktose oder Gluten?

Zweifellos muss mit den Eltern genau abgeklärt werden, was das Kind essen darf und was nicht. Jugendliche können hier meistens selbst für sich sorgen, aber auch hier muss unbedingt eine genaue Klärung stattfinden. Auf jeden Fall sollten Sie den Eltern erklären, dass Sie eine entsprechende ärztliche Verordnung brauchen, damit Sie bei der Zubereitung der Mahlzeiten kompetent reagieren können. Zeigen Sie Verständnis für die Sorge der Eltern und beharren Sie trotzdem – falls nötig – auf einer ärztlichen Verordnung.

- Vielleicht hilft es, wenn Sie das Gespräch vorher im Team einmal durchspielen.
- Beraten Sie sich vor dem Gespräch mit Ernährungsfachpersonen über Unverträglichkeiten.

Die Eltern praktizieren eine bestimmte Ernährungsform.

Ernährung und Essen sind sehr persönliche Angelegenheiten. Manche Eltern pflegen bestimmte Ernährungsformen wie etwa Veganismus und sind davon überzeugt, dass es ihrem Kind schadet, etwas anderes zu essen.

Im Gespräch mit diesen Eltern kann es nicht darum gehen, die Eltern von ihrer Überzeugung abzubringen, und auch nicht darum, dass für diese Kinder spezielle Gerichte gekocht werden. Stattdessen machen Sie klar, dass Ihr Mittagstisch ein bedarfsgerechtes und genussvolles Angebot für alle Kinder und Jugendlichen bereitstellt und zugleich kein Kind zum Essen gezwungen wird. Wenn ein Kind beim Mittagstisch jedoch z. B. dauerhaft alle tierischen Nahrungsmittel ablehnt, fehlen ihm langfristig wichtige Nährstoffe. Dies ist definitiv keine Lösung.

- Bleiben Sie sachlich.
- Machen Sie deutlich, dass das Kind nur dann bei Ihrem Mittagstisch bleiben kann, wenn die Eltern dies wirklich mittragen.
- Trauen Sie sich, ein freundliches, informatives Gespräch zu führen und zugleich klare Grenzen zu setzen.

Das Kind isst aus Sicht des Teams zu wenig oder zu viel oder zu selektiv.

Bleiben Sie zunächst gelassen, wenn Kinder zeitweise wenig oder nur ganz bestimmte Gerichte essen; solche Gewohnheiten ändern sich meist von selbst wieder. Ebenso ist Gelassenheit angesagt, wenn ein Kind Ihrer Meinung nach zu viel isst: Sie wissen ja nicht, wie viel das Kind sonst noch am Tag zu sich nimmt und wie viel es sich bewegt. Und wenn das Kind zudem nicht sehr häufig zum Mittagessen kommt, wissen Sie sehr wenig über seine Gewohnheiten.

Oft übernehmen Kinder die Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen von den Eltern. Machen Sie sich also klar, dass Sie bei diesem Gespräch möglicherweise indirekt über die Eltern sprechen – obwohl Sie über das Kind reden.

- Fragen Sie die Eltern, wie sie das Essverhalten des Kindes erleben.
- Zeigen Sie detailliert Ihre konkreten Beobachtungen und Sorgen auf. Erläutern Sie Ihren bisherigen Umgang mit dem Essverhalten des Kindes. Vereinbaren Sie ein bestimmtes Vorgehen mit den Eltern, sofern diese das auch wollen. Das Vorgehen sollte die gesamte Atmosphäre beim Essen aber nicht stören und darf Sie selbst nicht überlasten.

Das Team hat gehört, dass Lehrpersonen negativ über den Mittagstisch sprechen oder dass Lehrpersonen das Mittagessen untereinander oder vor den Eltern oder den Kindern und Jugendlichen kritisieren.

Gehen Sie solchen Gerüchten aktiv nach und lassen Sie nicht zu, dass Ihr Mittagstisch einen schlechten Ruf erhält. Der erste Schritt ist schon getan, wenn die Beteiligten zu einem Gespräch zusammenkommen. Lassen Sie sich vor dem Gespräch die möglichen Kritikpunkte der Lehrpersonen konkret nennen bzw. zuschicken.

- Bringen Sie gegenüber den Lehrpersonen und der Schulleitung zum Ausdruck, dass Sie solche Gerüchte und allfällige Kritik sehr ernst nehmen. Prüfen Sie unbedingt, ob an der Kritik etwas dran ist und ob Verbesserungsbedarf besteht.
- Laden Sie Lehrpersonen, Schulleitungen, die Gemeindevertretung und andere Beteiligte aktiv und wiederholt zum Mittagessen ein. Nur wer selbst die Situation beim Mittagessen erlebt hat, kann nachvollziehen, was Sie leisten.

Hinweis: Kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen stellen häufig hilfreiche Unterlagen, Beratung und Angebote zur Verfügung. Auch Caterer bieten teilweise Unterstützung an. Informieren Sie sich vor Ort.

ERNÄHRUNG

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG:

www.kleines-gewissen.ch

www.svg.ch

Schweizer Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung
für Kinder von 4 bis 12 Jahren:

www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe

Schweizer Lebensmittelpyramide und Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für
Ernährung für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren:

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide

Optimaler Teller der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller

Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern_2016_4.pdf

Nachhaltige Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/foodprints

«Fourchette verte – Ama Terra» Grundlagenbroschüre:

www.fourchetteverte.ch/de/articles/61

Lebensmittelinspektion/Kantonschemiker:

www.kantonschemiker.ch

SPEZIELLE ERNÄHRUNGSBEDÜRFNISSE

- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten: www.aha.ch
- Diabetes: www.diabetesschweiz.ch
- Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter: www.akj-ch.ch
- Glutenunverträglichkeit (Zöliakie): www.zoeliakie.ch
- MyHandicap: www.myhandicap.ch > Ernährung und Behinderung
- PEP Prävention Essstörungen praxisnah: www.pepinfo.ch > Projekte
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch > Ernährung und Krankheit

PÄDAGOGIK

Thea Rytz und Sophie Frei, PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen:

www.pepinfo.ch

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Gätjen, Edith (2016). Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. Wiesbaden:

Verbraucher-Zentrale NRW

Juul, Jesper (2016). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. 8. Auflage. Weinheim & Basel:

Beltz

Ellrott, Thomas (2007). Wie Kinder essen lernen. Ernährung – Wissenschaft und Praxis 1, Heft 4, S. 167-173

link.springer.com/article/10.1007/s12082-007-0041-3

TAGESSTRUKTUREN/TAGESSCHULEN ALLGEMEIN

Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher (2017), Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS): HEP Verlag

Handbuch QualiKita-Standards: siehe 8 Qualitätsentwicklungsbereiche www.quali-kita.ch

BERATUNG

Zertifizierung und Begleitung für ausgewogene Ernährung bei «Fourchette verte»

www.fourchetteverte.ch/de

Schweizerischer Verband der ErnährungsberaterInnen:

www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

Teamweiterbildung, Supervision zu Betreuung und Pädagogik beim gemeinsamen Essen in Tagesstrukturen: PEP – Gemeinsam Essen:

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Informationsdienst der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch

Beratung für Aufbau und Organisationsentwicklung in Tagesstrukturen:

siehe jeweiliges Angebot der Pädagogischen Hochschulen.

HERAUSGEBER

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Bern
T +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

MITARBEIT

Büro Leichte Sprache, Basel

KONZEPT UND GESTALTUNG

axilla werbeagentur, Zofingen

ILLUSTRATIONEN KLEINES GEWISSEN

© Schweizer Verband für Spital-, Heim-
und Gemeinschaftsgastronomie
www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

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

BESTELLNUMMER

341.832.D

August 2018



CHECKLISTE

ORGANISATION



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 ORGANISATION

Mit dieser Checkliste können Sie überprüfen, ob die Rahmenbedingungen für das Mittagessen für Kinder und Jugendliche erfüllt werden. Dies ist grundsätzlich die Aufgabe der Leitungsperson. Je nach Kanton gibt es Regelungen, die beachtet werden müssen. Für ein Mittagessen mit Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen.

Es gibt Kriterien, die Sie nicht selbst beeinflussen können. Stellen Sie Verbesserungspotenzial fest, dann besprechen Sie dies lösungsorientiert mit Ihrer übergeordneten Stelle.

	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
INFRASTRUKTUR			
Zum Kochen oder für die Auf- und Nachbereitung von gelieferten Mahlzeiten gibt es genug Platz und passende Geräte (Kochplatten, Backofen, Kühlschrank, Steamer, effiziente Abwaschmaschine usw.).			
Der Essensbereich ist hell, freundlich und einladend gestaltet und wird regelmässig gelüftet (Fenster, Beleuchtung, Farbgestaltung, Tischdekoration, übersichtliche Bereiche).			
Der Raum ist so beschaffen, dass Lärm und Nachhall gedämmt werden (Boden, Decke, Wände, Raumtrennung, Stuhlbeine).			
Die Sitzmöbel und Tische eignen sich für Kinder und Jugendliche unterschiedlicher Grösse. Die Kinder und Jugendlichen haben genügend Platz am Tisch und auch zwischen den Tischen.			
Die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit, sich die Hände zu waschen und nach dem Essen die Zähne zu putzen.			
Einrichtungen für eine wertstoffgetrennte Entsorgung des Abfalls sind vorhanden (PET, Glas, Aluminium, Papier, Karton, Speiseöl, Kompost).			
ORGANISATIONSENTWICKLUNG UND HALTUNG			
Es gibt ein Verpflegungskonzept. Sie planen Ihre Menüs mithilfe der Checkliste «Verpflegung». Die Mitarbeitenden diskutieren das Konzept und setzen es einheitlich um.			
Es gibt ein pädagogisches Konzept rund ums Essen. Die Leitung und die Betreuungsverantwortlichen geben den Rahmen vor. Die Betreuungsverantwortlichen diskutieren das Konzept und setzen es einheitlich um.			
Bei den Anforderungen, die Sie an den Caterer und den Einkauf stellen, richten Sie sich nach der Checkliste «Verpflegung». Dabei achten Sie auf Nachhaltigkeit (Preis, Ökologie, fairer Handel, tierfreundliche Produktion).			
Sie vermeiden Abfall von Lebensmitteln. Entsprechende Massnahmen sind Teil der Konzepte zur Verpflegung und Pädagogik.			
Leitung und Mitarbeitende diskutieren die Verpflegung, Nachhaltigkeit und die Tischkultur regelmässig. Sie überprüfen die Massnahmen und passen sie an.			
Sie hören Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche sowie Eltern bei der Menüplanung an und berücksichtigen Wünsche so weit wie möglich.			
Alle Beteiligten (auch Eltern, Lehrpersonen und Schulleitungen) können die Menüpläne sehen. Die Menüpläne hängen gut sichtbar im Mittagstischlokal und sind – wenn möglich – auch auf der Website ersichtlich.			

CHECKLISTE ORGANISATION

	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
Eine Ansprechperson für Kinder und Jugendliche, Eltern, Schulleitung/Lehrpersonen und Behörden betreffend Essen und Pädagogik steht regelmässig zur Verfügung.			
Sie befragen Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche, Eltern, Behörden, Schulleitung und weitere Beteiligte regelmässig zu ihrer Zufriedenheit. Sie diskutieren deren Anliegen und setzen diese soweit möglich um.			
Es ist geklärt, wer für die Umsetzung einer ärztlich verordneten Ernährungsform verantwortlich ist (Kanton, Gemeinde, Schule, Mittagstisch). Alle Mitarbeitenden sind informiert und geschult.			
Die Mitarbeitenden halten sich strikte an das gesetzliche Verbot von körperlichen, sexuellen, kulturellen und religiösen Übergriffen und reagieren entschieden auf festgestellte Missachtungen.			
Es steht genügend Zeit für die Mittagspause vor Ort zur Verfügung (idealerweise mindestens 1 Stunde ohne Weg).			
PERSONALENTWICKLUNG			
Sie haben die fachlichen Anforderungen an Mitarbeitende schriftlich festgehalten. Sie berücksichtigen diese Kriterien bei der Einstellung neuer Mitarbeitender.			
Die Mitarbeitenden besuchen obligatorisch und regelmässig Schulungen zu Ernährung, Nachhaltigkeit, Pädagogik, Betreuung, Hygiene und Sicherheit. Es gibt ein Schulungskonzept für neue Mitarbeitende.			
HYGIENE			
Die Kinder und Jugendlichen waschen sich vor dem Essen die Hände und putzen nach dem Essen die Zähne.			
Die Zubereitungs- und Essräume, die Oberflächen, Tische und Stühle sind gut zu reinigen. Sie reinigen diese gründlich und nach jedem Mittagessen.			
Sie kennen die vorgeschriebenen Hygienestandards und halten diese ein. Ein Hygienekonzept zur Selbstkontrolle liegt vor (HACCP-Konzept).			
GESUNDHEITSSCHUTZ			
Die kurzfristige medizinische Versorgung ist gewährleistet. Notfallapotheke, Ansprechpersonen und Telefonnummern für Notfälle sind allen Mitarbeitenden bekannt.			
Der Mittagstisch ist so organisiert, dass die Bestimmungen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz erfüllt sind. Insbesondere die ASA-Richtlinie Nr. 6508 wird angewendet (siehe Leitfaden).			

AUSWERTUNG

Zählen Sie nun die Punkte zusammen:

Zählen Sie für die Spalte «trifft zu» je 2 Punkte, für die Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt und für die Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte.

--	--	--

Punktzahl total

--

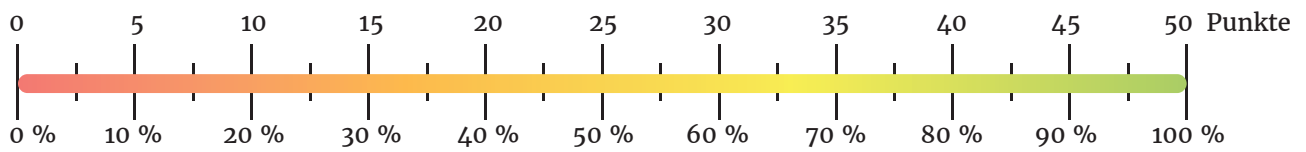
VON DATEN ZU TATEN – ORGANISATION

- 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 – ORGANISATION

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

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

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

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen, Verbände oder Pädagogische Hochschulen vor Ort Unterstützung anbieten.

Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS) von Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher, HEP Verlag, 2017

Beratung Organisationsentwicklung durch Pädagogische Hochschulen (individuelle Angebote auch kantonsübergreifend)

Lebensmittelkontrolle/Hygiene, siehe Verband der Kantonschemiker: www.kantonschemiker.ch

Spezialisten Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit: www.ekas.ch/index-de.php?frameset=26

ERHÄLTICHE DOKUMENTE

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste Organisation

Checkliste Verpflegung

Checkliste und Gespräche Caterer

Checkliste Pädagogik

Checkliste und Gespräche Kooperationen

ILLUSTRATIONEN KLEINES GEWISSEN

© Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern, Schweiz

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 341.832.D

Download: www.radix.ch/tagesstrukturen

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**



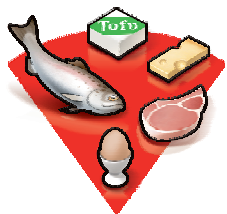
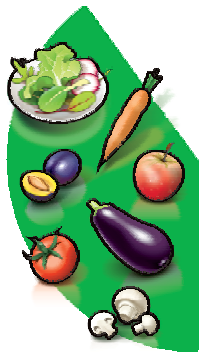
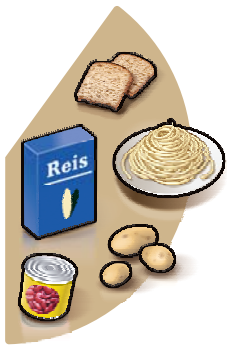
RADIX

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

--

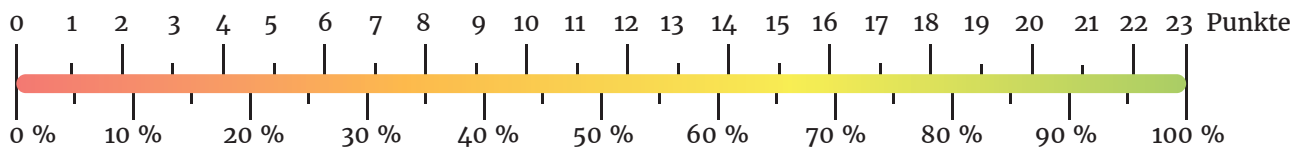
VON DATEN ZU TATEN – VERPFLEGUNG

- 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.fouchetteverte.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

ILLUSTRATIONEN KLEINES GEWISSEN

© Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

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

Bestellnummer: 341.832.D

Download: www.radix.ch/tagesstrukturen

CHECKLISTE UND GESPRÄCHE

CATERER



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 UND GESPRÄCHE MIT CATERERN

Caterer, resp. Lieferanten von Mahlzeiten, gibt es sehr viele. Die Palette reicht vom grossen, professionellen Caterer bis zur Dorfmetzgerei, die Altersheime und gleichzeitig Mittagstische beliefert. Die Ansprechpersonen von Caterern verfügen dementsprechend über unterschiedliche Grundausbildungen.

Allen Caterern ist jedoch eines gemein: Sie erhalten einen Auftrag von Ihnen und möchten diesen auch behalten. Sie als Auftraggeber zahlen für die gelieferten Mahlzeiten und können deshalb die Bedingungen aushandeln. Ein Caterer, der beispielsweise für ein Pflege- oder Altersheim kocht, muss die Bedürfnisse und Vorlieben von Kindern und Jugendlichen erst kennenlernen. Wenn Sie unzufrieden sind, suchen Sie das Gespräch aktiv, um Ihre Bedürfnisse und die Möglichkeiten des Caterers zu klären.

	trifft zu	trifft nicht zu
Der Caterer hat eine kompetente Ansprechperson, wenn Sie Fragen und Anliegen zum Angebot haben, z. B. zu Zutaten, Allergenen oder Inhaltsstoffen.		
Der Caterer deklariert Inhalte, Zutaten, Allergene und Herkunft schriftlich und umfassend gemäss dem Lebensmittelgesetz und der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung.		
Der Caterer ist bereit, sich auf Ihre Anliegen einzustellen. Er nimmt die speziellen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ernst.		
Der Caterer hat ein Angebot, mit dem Sie das Wochenmenü entsprechend der Checkliste «Verpflegung» planen können.		
Der Caterer kann auf Anfrage auch laktose- und glutenfreie Speisen sowie attraktive Menüs ohne Fleisch liefern.		
Das Bestellwesen ist einfach und transparent, die Portionengrössen sind den Altersstufen angepasst.		
Der Caterer unterstützt die Schulung der Mitarbeitenden am Mittagstisch, z. B. wie Sie das Essen vor Ort aufbereiten.		
Der Caterer erfüllt Eignungskriterien: Er stellt Ihnen z. B. Referenzen zur Verfügung oder zeigt auf, dass er auch in Zukunft ausreichende Leistungsmöglichkeiten hat oder wie er mit Reklamationen umgeht.		
Der Caterer erfüllt Qualitätsstandards: Er ist z. B. zertifiziert und erklärt nachvollziehbar, wie er die Kühlkette einhält und seine Produktionsprozesse standardisiert.		

Ausgefüllt am: _____

von: _____

CHECKLISTE UND GESPRÄCHE MIT CATERERN

GESPRÄCHSVORBEREITUNG

Bei der Menüplanung gilt es, viele unterschiedliche Interessen unter einen Hut zu bringen. Die Mahlzeiten sollen ausgewogen sein und gut schmecken. Ausserdem sollen sie den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen angepasst sein.

Damit das Gespräch erfolgreich verläuft, sollten Sie sich gut darauf vorbereiten. Nachstehend finden Sie ein paar Tipps dazu:

- Sammeln Sie Rückmeldungen beim Team sowie bei den Kindern und Jugendlichen. Damit geben Sie den Anliegen mehr Gewicht.
- Definieren Sie die Sitzungsthemen und Anliegen gemeinsam im Team.
- Organisieren Sie bei Bedarf eine Unterstützung für das Gespräch.
- Senden Sie dem Caterer vor dem Gespräch die aktuelle Version Ihres Verpflegungskonzeptes und die geplanten Sitzungsthemen.
- Studieren Sie das Menüangebot des Caterers nochmals genau und nehmen Sie eigene Menüpläne zur Sitzung mit.

GESPRÄCHSDURCHFÜHRUNG

Dies könnten Sie versuchen	Gesprächsbeispiele
Klären Sie, welche Ziele Sie erreichen möchten.	«Wir haben einige Wünsche zu den Mahlzeiten, die Sie uns liefern. Dazu haben wir Feedbacks der Kinder und Jugendlichen, Eltern und im Team gesammelt. Folgende Punkte möchten wir gern verbessern: ...»
Benennen Sie als Einstieg positive Punkte.	«Seit wir das Essen von Ihnen haben, sind die Menüs vielfältiger und bunter geworden. Das äussern auch die Kinder und Jugendlichen jeweils mit Freude.»
Benennen Sie klar, welche kritischen Feedbacks Sie bekommen haben und von wem diese sind.	«Die Kinder und Jugendlichen sagen oft, das Essen sei fad und die Teigwaren zu weich. Diesen Eindruck haben auch einige Mitarbeitende aus dem Team geäussert.»
Sagen Sie deutlich, was Ihre Wünsche, Anliegen, Aufträge sind.	«Unser Menüplan soll mindestens x-mal pro Woche Woche eine ausgewogene, abwechslungsreiche fleischlose Mahlzeit beinhalten. Welche kindergerechten vegetarischen Mahlzeiten können Sie anbieten?»
Bitten Sie Ihren/Ihre Gesprächspartner/-in um konkrete Lösungsvorschläge.	«Wir möchten, dass das Essen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entspricht und sich deshalb vom Essen für das Alters-/Pflegeheim unterscheidet. Was schlagen Sie uns dazu vor?»
Achten Sie darauf, dass Sie gegen Ende des Gesprächs klare Massnahmen definieren.	«Wir haben einige wichtige Punkte besprochen. Ich möchte gerne definieren, wie wir das in Zukunft umsetzen können.»
Definieren Sie, in welchen Abständen Sie Gespräche wünschen, um die Entwicklung zu besprechen.	«Ich würde Sie gerne in x Monaten nochmals treffen, um gemeinsam die Entwicklung zu besprechen.»

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

ERHÄLTICHE DOKUMENTE

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste Organisation

Checkliste Verpflegung

Checkliste und Gespräche Caterer

Checkliste Pädagogik

Checkliste und Gespräche Kooperationen

ILLUSTRATIONEN KLEINES GEWISSEN

© Schweizer Verband für Spital-, Heim-
und Gemeinschaftsgastronomie

www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen,
3003 Bern, Schweiz

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 341.832.D

Download: www.radix.ch/tagesstrukturen

CHECKLISTE PÄDAGOGIK



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 PÄDAGOGIK

Bei der vorliegenden Checkliste geht es um das gemeinsame genussvolle und entspannte Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für einen Mittagstisch mit Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen. Das Essen soll allen guttun, die daran beteiligt sind. Die folgende Checkliste hilft Ihnen dabei.

	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
VERHALTEN VON MITARBEITENDEN			
Der Umgangston aller Mitarbeitenden ist freundlich, authentisch und respektvoll.			
Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche essen dasselbe. Auf Unverträglichkeiten wird so weit wie möglich geachtet.			
Sie unterstützen Selbstständigkeit und halten sich im Allgemeinen mit Hilfeleistungen zurück.			
Bei Kindern und Jugendlichen mit besonderem Unterstützungsbedarf sitzen Sie nach Möglichkeit in der Nähe und essen mit, ohne grosses Aufsehen zu erregen.			
Die Kinder und Jugendlichen werden beim Schöpfen zurückhaltend begleitet; das heisst z. B. Unterstützung bei der Portionengrösse und beim Erkennen von Hunger und Sättigung, Informationen zum Essen, Einladen zum Probieren ohne Zwang.			
Sie reagieren unauffällig und unterstützend, wenn ein Missgeschick passiert.			
Sie unterstützen Kinder und Jugendliche mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen (medizinisch oder kulturell) unauffällig, aber aufmerksam.			
Die Mitarbeitenden sind sich bewusst, dass sie wichtige Vorbilder sind. Sie nehmen sich Zeit, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zu essen und leben ihnen einen genussvollen und wertschätzenden Umgang mit Essen vor.			
Sie pflegen eine gemeinsame Mahlzeitenkultur, das heisst z. B.: Sie halten vereinbarte Regeln und Rituale ein, Sie unterhalten sich mit den Kindern und Jugendlichen und nicht nur untereinander.			
Sie akzeptieren, dass es beim Mittagstisch mit mehreren Kindern und Jugendlichen häufig lauter wird und unruhiger zugeht als beim Essen in der Kleinfamilie.			
Sie gestalten eine angenehme Gesprächskultur.			
UMGANG MIT REGELN UND RITUALEN			
Regeln (z. B. Tischsitten) und Rituale bei Ihrem Mittagessen haben das Ziel, dass die Kinder und Jugendlichen zufrieden essen, sich unterhalten und sich vom Unterricht erholen können.			

CHECKLISTE PÄDAGOGIK

	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
Sie können Regeln und Rituale jederzeit sachlich begründen. (Sätze wie «Weil man das so macht» oder «Weil man das in der Familie so macht» reichen nicht.)			
Regeln (z. B. Tischsitten) und Rituale sind hilfreiche Mittel für ein gutes Miteinander. Wenn sie stattdessen Stress oder Ärger beim Essen verursachen, ändern Sie diese Regeln und Rituale zeitnah.			
Verhalten sich Kinder und Jugendliche respektlos oder stören stark, werden sie zurechtgewiesen.			
UMGANG MIT DEM ESSEN ODER WAS ESSEN ALLES NICHT IST			
Essen sorgt für Genuss, Gesundheit und Leistungsvermögen und dient nicht noch anderen Zwecken (beispielsweise als Belohnung oder Trost).			
Das vorhandene Angebot steht allen zu: Sie verbieten beliebte Gerichte (z. B. Dessert) nicht, um Kinder und Jugendliche zu bestrafen, beispielsweise wenn sie den Teller nicht leer essen.			
Sie laden die Kinder und Jugendlichen ein, neugierig auf das Essen zu sein und Unbekanntes zu entdecken: Sie ermuntern zum Probieren, ohne sie zu überreden oder zu zwingen.			
Die Kinder und Jugendlichen können aufhören zu essen, wenn sie satt sind. Sie müssen den Teller nicht zwingend leer essen.			
Sie unterstützen die Kinder und Jugendlichen darin, ihren Hunger einschätzen zu lernen und sich nur so viel zu schöpfen, wie sie auch essen wollen. Dennoch darf man sich im Appetit täuschen, ohne aufessen zu müssen.			
Die Kinder und Jugendlichen dürfen ihr Esstempo selbst bestimmen.			
ORGANISATION AM TISCH			
Die Pause ermöglicht Essen sowie Bewegung und andere Formen von Erholung. Die Zeiträume dafür sollen klar voneinander abgegrenzt sein.			
Das Team einigt sich, ob freie Platzwahl durch die Kinder und Jugendlichen oder eine feste Sitzordnung besteht. Auf beide Möglichkeiten kann je nach Situation zurückgegriffen werden.			
Mitarbeit der Kinder und Jugendlichen ist erwünscht: Sie dürfen mithelfen (z.B. servieren, abräumen, Tische abwischen).			

AUSWERTUNG

Zählen Sie nun die Punkte zusammen:

Zählen Sie für die Spalte «trifft zu» je 2 Punkte, für die Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt und für die Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte.

--	--	--

Punktzahl total

--

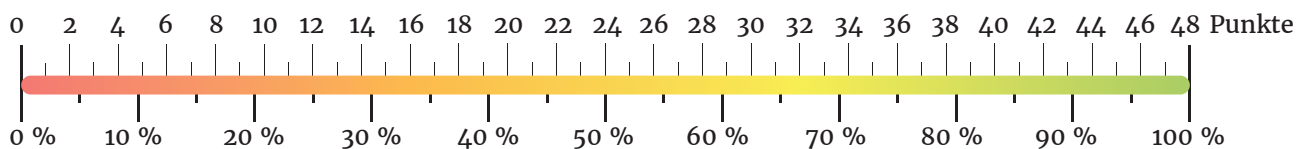
VON DATEN ZU TATEN – PÄDAGOGIK

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?
- Essen ist etwas Persönliches, und die Erwartungen an Essen und Mahlzeiten hängen viel mit den eigenen Wünschen und Idealen, aber auch mit Gewohnheiten zusammen. Haben Sie sich Ihre Wünsche, Ideale und Gewohnheiten klargemacht?
- Wie passen Ihre Erwartungen zu den Erwartungen der anderen Beteiligten und zur aktuellen Gesamtsituation vor Ort?

	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 – PÄDAGOGIK

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

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

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen, Verbände, Pädagogische Hochschulen oder Schulleitungen und Lehrpersonen Unterstützung anbieten.

PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen von Thea Rytz und Sophie Frei:

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Teamweiterbildung, Supervision zu Betreuung und Pädagogik beim gemeinsamen Essen in Tagesstrukturen:

PEP – Gemeinsam Essen:

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pepgemeinsam-essen.php

ERHÄLTICHE DOKUMENTE

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste Organisation

Checkliste Verpflegung

Checkliste und Gespräche Caterer

Checkliste Pädagogik

Checkliste und Gespräche Kooperationen

ILLUSTRATIONEN KLEINES GEWISSEN

© Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern, Schweiz

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 341.832.D

Download: www.radix.ch/tagesstrukturen

CHECKLISTE UND GESPRÄCHE KOOPERATIONEN



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 UND GESPRÄCHE ZU KOOPERATIONEN

Diese Checkliste und das Kapitel «Gespräche» im Leitfaden unterstützen Sie in Ihrer Kooperation mit Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen.

Lange Zeit galt die gemeinsame Mahlzeit als Mittelpunkt des Familienlebens, und in vielen Familien ist dies immer noch so. Eltern bedauern es häufig, dass sie mittags nicht gemeinsam mit ihren Kindern essen können. Folglich haben die Eltern grosses Interesse daran, dass sich ihre Kinder am Mittagstisch wohlfühlen. Ausserdem sind Mittagstische oft in einen schulischen Rahmen eingebettet. Deshalb sind auch Gespräche mit Lehrpersonen und Schulleitungen sinnvoll und fördern ein gemeinsames Verständnis von gesundem, genussvollem Essen.

KOOPERATION MIT ELTERN	trifft zu	trifft nicht zu
Eltern von neuen Kindern und Jugendlichen erhalten eine Einführung in das Verpflegungskonzept und in das pädagogische Konzept. Die Kinder und Jugendlichen sind bei dieser Einführung dabei.		
Eltern sind auf Anmeldung als Gäste beim Mittagessen willkommen.		
Sie befragen Eltern von neuen Kindern und Jugendlichen, ob ihr Kind eine ärztlich verordnete Ernährungsform oder bestimmte religiöse Vorschriften beim Essen beachten muss.		
Bei fremdsprachigen Eltern ziehen Sie bei Bedarf (interkulturelle) Übersetzer bei und lassen nicht die Kinder und Jugendlichen übersetzen.		
Sie führen eine Liste mit Telefonnummern oder E-Mail-Adressen der Eltern, so dass alle Mitarbeitenden diese zuverlässig kurzfristig erreichen können.		
Eine Ansprechperson unter den Mitarbeitenden der Tagesstrukturen ist ausserhalb der fixen Sprechzeiten für Notfälle erreichbar. Hier ist eine Vereinbarung getroffen, die das Privatleben der Ansprechperson schützt.		
Sie erkennen Auffälligkeiten beim Essen (wie Essensverweigerung über längere Zeit oder Essen von sehr grossen Mengen). Sie sprechen im Team darüber und entwickeln mit den Eltern und dem Kind oder dem/der Jugendlichen Handlungsmöglichkeiten.		

CHECKLISTE UND GESPRÄCHE ZU KOOPERATIONEN

KOOPERATION MIT SCHULLEITUNGEN UND LEHRPERSONEN	trifft zu	trifft nicht zu
Sie führen regelmässig Gespräche mit der Schulleitung.		
Sie sprechen Ihre Konzepte (Verpflegung, Pädagogik) mit der Schulleitung ab. Es ist geklärt, wie die Lehrpersonen darüber informiert werden.		
Auf Wunsch erhalten die Lehrpersonen nähere Auskunft über die Konzepte des Mittagstisches. Hierfür ist eine Ansprechperson benannt.		
Sie bitten die Lehrpersonen und Schulleitungen einmal pro Jahr darum, Rückmeldungen zu den Konzepten zu geben.		
Es ist sichergestellt, dass weitere Mitarbeitende der Schulen wie z. B. Heilpädagoginnen oder Schulsozialarbeiter über die Konzepte informiert sind.		

Ausgefüllt am: _____ von: _____

GESPRÄCHSVORBEREITUNG

Beim Essen mit Gleichaltrigen verhalten sich die meisten Kinder und Jugendlichen anders als zuhause. So kann es sein, dass Väter oder Mütter sich zunächst nicht vorstellen können, wie sich ihre Töchter und Söhne während des Mittagessens am Mittagstisch benehmen.

Für Schulleitungen und Lehrpersonen ist oft wichtig, dass der Mittagstisch reibungslos organisiert ist. Vielleicht sind sie auch am Verpflegungskonzept und am pädagogischen Konzept interessiert. Bei der Vorbereitung von Gesprächen kann es helfen, wenn Sie sich die Konzepte und weitere Gedanken dazu ins Gedächtnis zu rufen.

Wenn unterschiedliche Personen zu einem Gespräch zusammenkommen, sind sie manchmal unterschiedlich redegewandt. Mitarbeitende des Mittagstisches können ihre Anliegen leichter verständlich machen, wenn sie dabei konkrete Beobachtungen beschreiben. Am besten sammeln Sie vor dem Gespräch solche Beobachtungen und schreiben sie auf. Tauschen Sie sich ausserdem mit Kolleginnen und Kollegen aus.

CHECKLISTE UND GESPRÄCHE ZU KOOPERATIONEN

GESPRÄCHSDURCHFÜHRUNG MIT ELTERN

Dies könnten Sie versuchen	Gesprächsbeispiele
Nehmen Sie ernst, dass die Eltern sich um das Wohl des Kindes sorgen.	<<Ich freue mich, dass Sie sich für das Essen bei unserem Mittagstisch interessieren ...>>
Verdeutlichen Sie, dass Sie und die Eltern an einem Strang ziehen, wenn es um das Essen des Kindes geht.	<<Gerne beantworte ich Ihre Fragen. Wir beide wollen, dass Ihr Kind bei uns gut aufgehoben ist.>>
Verdeutlichen Sie Ihre Rolle: Sie stellen für alle Kinder und Jugendlichen ein genussvolles und gesundes Mittagessen in einer angenehmen Atmosphäre bereit. Nicht mehr – aber auch nicht weniger!	<<Mir ist bewusst, dass Sie sich zuhause makrobiotisch ernähren und dass Ihnen dies wichtig ist. Das ist Ihre persönliche Entscheidung. Bei unserem Mittagstisch halten wir uns an die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, damit alle Eltern die Sicherheit haben, dass ihr Kind bei uns ausgewogen versorgt wird.>>
Bleiben Sie während des Gesprächs strikt bei Ihren Beobachtungen während des Mittagessens.	<<Während des Essens haben meine Kolleginnen und ich beobachtet, dass ...>>
Zeigen Sie den Eltern, dass Sie keine Konkurrenz zum familiären Essen sein wollen.	<<Das Mittagessen hier bei uns ist ein Essen mit Gleichaltrigen; es kann und soll das gemeinsame Essen mit Ihnen zu Hause nicht ersetzen, sondern ergänzen.>>
Begründen Sie Regeln, die an Ihrem Mittagstisch gelten, gegenüber den Eltern sachlich.	<<Uns liegt viel daran, dass jedes Kind nur so viel isst, wie es möchte. Dadurch lernen die Kinder und Jugendlichen, auf ihr Sättigungsgefühl zu achten.>>
Dies könnten Sie vermeiden	Sagen Sie stattdessen ...
Vermeiden Sie Vorwürfe, wenn Eltern aus Ihrer Sicht (zu) wenig Interesse am Mittagstisch zeigen; kürzen Sie Ihre Informationen entsprechend.	<<Wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen ganz kurz, wie das gemeinsame Essen bei uns abläuft ...>>
Versuchen Sie nicht, die Eltern zu erziehen – auch wenn Sie gewisse Vermutungen über das Essverhalten dieser Eltern haben. Sprechen Sie ausschliesslich über das Kind im Zusammenhang mit Ihrem Mittagstisch.	<<Bei unserem Mittagstisch bieten wir am Anfang immer Salat und Gemüse an; wir freuen uns, dass Ihr Kind das so gerne isst.>>
Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen über <<richtiges>> oder <<gesundes>> Essen im Allgemeinen ein.	<<Ich sehe, Sie haben sich umfassend mit Essen und Ernährung auseinandergesetzt und wenden dies zu Hause an. – Bei unserem Mittagstisch ist uns das Wohl der Kinder und Jugendlichen auch ein zentrales Anliegen, wir richten uns nach den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ...>>

CHECKLISTE UND GESPRÄCHE ZU KOOPERATIONEN

GESPRÄCHSDURCHFÜHRUNG MIT SCHULLEITUNGEN UND LEHRPERSONEN

Dies könnten Sie versuchen	Gesprächsbeispiele
Machen Sie deutlich, dass Sie letztlich dasselbe Interesse verfolgen wie die Schulleitungen und die Lehrpersonen.	<<Uns geht es darum, dass es den Kindern und Jugendlichen gut geht. Sie sollen sich in der Pause erholen und essen können. Dann sind sie nachher wieder fit für den Unterricht ...>>
Bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie gerne Auskunft zu Ihrem Mittagstisch geben.	<<Ich bin froh, dass Sie als Schulleiterin sich für unseren Mittagstisch interessieren ...>>
Zeigen Sie, dass Ihr Verpflegungskonzept und Ihr pädagogisches Konzept gut durchdacht sind und vertreten Sie die Konzepte mit sachlichen Argumenten.	<<Das Team vom Mittagstisch hat sich auf ein gemeinsames Konzept geeinigt ...>> Oder: <<Uns ist wichtig, dass die Pause lang genug ist, damit die Kinder und Jugendlichen in ihrem Tempo essen können und nicht unter Zeitdruck geraten.>>
Erklären Sie, wie Sie den Ablauf des Essens organisiert haben.	<<Unser Mittagstisch ist so organisiert, dass es keine langen Wartezeiten für die Kinder und Jugendlichen gibt ...>>
Beziehen Sie sich auf Ihre konkreten Beobachtungen und nicht auf Gerüchte. Suchen Sie gemeinsam mit der Schulleitung/der Lehrperson nach Lösungen.	<<Die Kinder und Jugendlichen aus dem Schulhaus X kommen jeden Donnerstag erst um 13 Uhr bei uns an. Wir können uns nicht erklären, warum das so ist, und möchten dies gerne mit Ihnen besprechen.>>
Dies könnten Sie vermeiden	Sagen Sie stattdessen ...
Geben Sie keinesfalls Informationen oder Gerüchte weiter, die Sie während des Essens erfahren haben, wie <<Kind X erzählt mir immer wieder, wie laut es im Unterricht von Lehrer Y ist.>>	<<Eine gute Kooperation mit den Schulleitungen und Lehrpersonen ist uns sehr wichtig. Was die Kinder und Jugendlichen während des Essens erzählen, wird nicht nach draussen getragen.>>
Mischen Sie sich nicht in den Unterricht ein und meiden Sie bewertende Kommentare wie <<Bei Frau X im Mathematikunterricht müssen sich die Kinder und Jugendlichen ja sehr anstrengen.>>	<<Wenn die Kinder und Jugendlichen während des Essens über einzelne Lehrpersonen reden, halten wir uns grundsätzlich zurück und sagen nichts dazu.>>

AUTORINNEN

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

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

ERHÄLTLICHE DOKUMENTE

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste Organisation

Checkliste Verpflegung

Checkliste und Gespräche Caterer

Checkliste Pädagogik

Checkliste und Gespräche Kooperationen

ILLUSTRATIONEN KLEINES GEWISSEN

© Schweizer Verband für Spital-, Heim-
und Gemeinschaftsgastronomie

www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen,
3003 Bern, Schweiz

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 341.832.D

Download: www.radix.ch/tagesstrukturen