

## 7 Konzept

### 7.15 Ernährungskonzept

Die in diesem Dokument verwendeten Bezeichnungen gelten sinngemäss für beide Geschlechter.

1.	Einleitung
2.	Grundhaltung
3.	Frühstück
4.	Mittagessen
4.1.	Zusammensetzung
4.2.	Häufigkeit
4.3.	Menüabfolge
5.	Zvieri
5.1.	Süssigkeiten
6.	Esskultur
6.1.	Tischregeln
7.	Rolle der Mitarbeitenden
8.	Zusammenarbeit mit den Eltern
9.	Partizipation
10.	Unregelmässige Essgewohnheiten / Selektiv essende Kinder / Unverträglichkeiten
11.	Essstörungen
12.	Schullager und Schulprojektwochen
13.	Inkraftsetzung durch die Schulpflege

Dieses Konzept orientiert darüber, was dem Hort in Sachen Lebensmittel und Ernährung wichtig ist und welche pädagogischen Grundhaltungen und Werte gelebt und vertreten werden. Insgesamt pflegt und fördert der Hort einen reflektierten Umgang rund um das Thema Essen und Ernährung und anerkennt seine Wichtigkeit.

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir es tun, beeinflusst uns. Beim Essen werden Gemeinschaft, Genuss, Traditionen und Rituale erfahren und gepflegt. Auch das gehört zu einer gesunden Ernährung. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung trägt einen grossen Teil zum Wohlbefinden der Kinder bei und unterstützt die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit (Energieförderer). Die Betreuungspersonen schaffen eine angenehme Atmosphäre, in der die Kinder Raum und Zeit für soziale Interaktion erhalten. Wir legen grossen Wert auf die Beziehungsgestaltung, unterstützen und stärken die Selbstständigkeit, achten auf die Partizipation der Kinder und ermöglichen ihnen eine Erweiterung ihrer persönlichen Kompetenzen (Open Restaurant Struktur). Der Hort nimmt Rücksicht auf die Erfahrungswerte und achtet auf ein breites Angebot an abwechslungsreichen, gesunden und kindgerechten Mahlzeiten.

Beim Frühstück wird auf ein frisches, reichhaltiges und möglichst zuckerarmes Angebot geachtet. Bei Bedarf können auch Joghurt und Obst gegessen werden. Zum Trinken stehen Wasser, Tee und Milch mit Kakaopulver zur Verfügung.

Das Mittagessen wird von einer Cateringfirma zubereitet und im Kaltverfahren geliefert. Allergien, Religionen und Weltanschauungen werden so weit als möglich berücksichtigt und dementsprechend beim Caterer bestellt. Der Menüplan wird auf der Webseite der Schule veröffentlicht. An einzelnen Tagen und während der Ferienbetreuung (unterrichtsfreie Zeit) kocht der Hort selbst, für oder mit den Kindern.

Die Kindergartenkinder essen im sogenannten «Familien-System» in der Regel mit ihren Bezugspersonen gemeinsam am Tisch.

Mit der sogenannten «Open Restaurant Struktur» bieten wir den Schulkindern der ersten bis sechsten Klasse von 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr eine attraktive und abwechslungsreiche Mittagsbetreuung an. Die Kinder essen nicht gleichzeitig. Die Organisation erfolgt über einen Empfang, an welchem sich die Kinder in der Betreuung anmelden. Es steht für die Kinder ein Büffet von 12.00 bis 13.15 Uhr bereit. Die einen können sich selbst das Essen schöpfen und andere dürfen sich schöpfen lassen. Wenn die Kinder nicht im Restaurant sind, können sie aus verschiedenen betreuten Angeboten wie «Bewegung & Sport» in der Turnhalle, «Freies Spiel» auf dem Pausenplatz, «Kreativität & Bau» sowie «Erholung und Entspannung» in den Räumlichkeiten der beiden Schülerclubs wählen.

Eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung der Kinder ist uns wichtig. Das Mittagessen besteht aus folgenden Komponenten:

- zwei verschiedene Gemüse/Salate oder Obst, je nach Saison (Blattsalat, Gemüse gekocht oder roh)
- Stärkeprodukte (z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte)
- Proteinlieferanten (z.B. Fleisch, Fisch, Käse, Tofu, Quorn, Bohnen)
- Getränk (Leitungswasser oder ungesüsster Tee)

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

- Zwei- bis dreimal pro Woche ein vegetarisches Gericht
- Ein- bis zweimal pro Woche Fleisch
- Ein- bis zweimal pro Monat Fisch
- Maximal einmal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte wie Chicken Nuggets, Bratwurst, Brätchügeli oder andere Wurstwaren
- Maximal einmal pro Woche frittierte Speisen oder Rahmsaucen, Blätterteig usw.

## 1. Einleitung

## 2. Grundhaltung

## 3. Frühstück

## 4. Mittagessen

### 4.1. Zusammensetzung

### 4.2 Häufigkeit

- Maximal einmal pro Woche ein gezuckertes Dessert

An wechselnden Wochentagen werden Fleisch, Fisch oder ein süßes Dessert angeboten. Dies, damit auch Kinder, die nur an bestimmten Wochentagen betreut werden, ebenfalls abwechslungsreiche Mahlzeiten genießen können.

Von Mai (jeweils nach den Frühlingsferien) bis Oktober steht den Kindern am Mittagstisch saisonales Gemüse als Rohkost zur Verfügung. In den kühleren Monaten von November bis April (jeweils bis zu den Frühlingsferien) wird auf gekochtes, warmes Gemüse als Beilage umgestellt.

Der Zvieri ist eine Zwischenmahlzeit und keine Hauptmahlzeit. Er soll Energie bis zum Abendessen liefern, dieses jedoch nicht ersetzen. Die Zwischenmahlzeiten werden nach Möglichkeit zusammen mit den Kindern zubereitet. Es werden den Kindern frisches Obst und Gemüse sowie kleine Snacks wie Vollkorngebäck angeboten. Die Zvieripläne werden auf der Webseite der Schule publiziert.

Eine kleine Handvoll Süßigkeiten pro Tag hat in einer gesunden Kinderernährung Platz. Da davon auszugehen ist, dass die meisten Kinder auch zu Hause Süßigkeiten essen, soll Süßes in der Betreuung auf maximal zwei bis drei Mal pro Woche beschränkt werden (inkl. Geburtstagswunsch-Zvieri).

Die Gemeinschaft hat im Hort einen hohen Stellenwert, so auch bei den gemeinsamen Mahlzeiten. Durch die Möglichkeit der täglichen Begegnungen zwischen den Kindern und den Mitarbeitenden können Beziehungen gepflegt und ein sozialer Austausch angeregt werden. Die Kinder sollen die Mahlzeiten in ihrem eigenen Tempo genießen dürfen und ohne Kontrolle und Ermahnung essen, was und wie viel sie wollen. Kinder verfügen in der Regel über eine gute Selbstregulation und wissen, was sie gerne mögen, was ihnen nicht schmeckt und wann sie genug gegessen haben. Um diese zu erhalten und zu stärken, entscheiden die Kinder selbstständig, was und wie viel sie von den angebotenen Speisen zu sich nehmen. Mag ein Kind nichts mehr essen oder hat es keinen Hunger, wird dies respektiert. Unsere Betreuungspersonen zwingen keine Kinder zum Essen. Sie ermutigen die Kinder jedoch, Neues auszuprobieren oder etwas beim Buffet zu finden, das sie gerne mögen. Kinder lernen im Hort, einen gesunden Bezug zum Essen aufzubauen. Dies geschieht z.B. durch gemeinsames Kochen, Backen und Vorbereiten einzelner Mahlzeiten. Es wird darauf geachtet, sorgsam mit den Speisen umzugehen und wenig Lebensmittel wegzuerwerfen. Essen in einer Betreuungseinrichtung ist für die Kinder eine Chance, Neues zu versuchen und den eigenen geschmacklichen Horizont zu erweitern. Dazu gehört, die eigenen Vorlieben zu überprüfen und mit wiederholtem Probieren den persönlichen Geschmack zu bilden und weiterzuentwickeln.

Die gemeinsam erarbeiteten Tischregeln werden vom gesamten Team eingehalten und umgesetzt:

- Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie essen
- Die Kinder werden beim Schöpfen begleitet
- Die Kinder werden zum Probieren ermutigt
- Die Kinder werden nicht gezwungen, den Teller leer zu essen
- Das Essen wird nicht als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt
- Es ist in Ordnung, wenn ein Kind mal wenig oder gar nichts essen will, es wird nicht zum Essen gezwungen (dies muss jedoch bei Wiederholung besprochen werden)
- Vor dem Essen sind die Hände zu waschen
- Nach dem Essen sollen möglichst die Zähne geputzt werden

Essen, als Grundbedürfnis, soll Freude bereiten, schmackhaft sein, den Alltag bereichern und Gelegenheit für Begegnungen mit anderen Kindern und Erwachsenen bieten. Die Betreuungspersonen sorgen für eine entspannte Atmosphäre und eine gelassene Stimmung im Essbereich. Sie ermöglichen den Kindern ihren Entscheidungsfreiraum und unterstützen sie ihrem Alter entsprechend in ihrer individuellen Selbstregulierung. Das pädagogische Team unterstützt die Kinder

### 4.3. Menüabfolge

## 5. Zvieri

### 5.1. Süßigkeiten

## 6. Esskultur

### 6.1. Tischregeln

## 7. Rolle der Mitarbeitenden

in der Open Restaurant Struktur wo nötig und hilft ihnen, ihre Selbstständigkeit und ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

Der Schülerclub Erlenbach legt grossen Wert auf eine wertschätzende Zusammenarbeit mit den Eltern. Auf Fragen, Anliegen und Sorgen der Eltern zur Ernährung gehen unsere Mitarbeitenden so weit wie möglich ein. Wir wünschen und fördern das offene Gespräch zwischen Eltern und dem Betreuungspersonal über auffällige Essgewohnheiten der Kinder und nehmen sie als ExpertInnen ihrer Kinder wahr.

Die Kinder können ihre Ernährung mitbestimmen und ihre Bedürfnisse und Wünsche werden wahrgenommen. Sie lernen dabei, dass sie ernst genommen werden, dass ihre Stimme gehört wird, und erfahren ihre Selbstwirksamkeit. Dadurch steigt ihre Zufriedenheit, sie entwickeln ein Gefühl für Zugehörig- und Gleichwertigkeit und zeigen in der Regel eine höhere Kooperationsbereitschaft.

In der kindlichen Entwicklung sind Phasen mit unregelmässigen Essgewohnheiten möglich. Es kann sein, dass ein Kind nur bestimmte Lebensmittel essen möchte oder dass die verzehrten Mengen stark schwanken. Auch das Auslassen oder Verweigern von bestimmten Speisen gehören zu dieser Entwicklung, die sich normalerweise von selbst reguliert. Das Betreuungspersonal teilt den Eltern ihre Beobachtungen mit, wenn das Kind über einen längeren Zeitraum unregelmässig isst. Das weitere Vorgehen wird dann individuell besprochen. Es kann situativ entschieden werden, dass ein Kind als selektiv essend auf die Tagesliste aufgenommen wird. Für diese Kinder wird dann Rohkost, Brot, Nudeln oder Reis zur Verfügung gestellt. Die Bedürfnisse von Kindern mit Allergien, Unverträglichkeiten, vegetarischen- oder kulturellen Ernährungsbedürfnissen werden, nach Absprache mit den Erziehungsberechtigten, berücksichtigt.

Bei Verdacht auf Essstörungen werden die Eltern umgehend informiert. Der Hort übt keinen Druck, Zwang oder Verbote aus. Dadurch soll ein schlechtes Gewissen oder Fehlverhalten der Kinder beim Essen möglichst vermieden werden, um auf Essstörungen vorbeugend zu wirken. Unsere Mitarbeitenden leben den Kindern einen bewussten Umgang mit dem Essen vor. Der Hort empfiehlt in dieser Situation die professionelle Unterstützung durch Fachpersonen.

Bei Schullagern oder Schul-Projektwochen wird den betroffenen Eltern der Essensbetrag auf der nächsten Rechnung gutgeschrieben.

Schulpflegesitzung 11. Dezember 2023.  
Das Ernährungskonzept tritt per sofort in Kraft.

## **8. Zusammenarbeit mit den Eltern**

## **9. Partizipation**

## **10. Unregelmässige Essgewohnheiten / Selektiv essende Kinder / Unverträglichkeiten**

## **11. Essstörungen**

## **12. Schullager und Schulprojektwochen**

## **13. Inkraftsetzung durch die Schulpflege**