



Ausgewogenes und nachhaltiges Essen
in familien- und schulergänzenden
Betreuungsangeboten



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion
Amt für Sport
und Gesundheitsförderung

Inhalt

5	Vorwort
6	Frühstück
8	Znüni und Zvieri
10	Mittagessen
12	Der optimale Teller
14	Essen mit Kindern
16	Positive Essatmosphäre
17	Umweltgerechter Einkauf der Nahrungsmittel
18	Wichtige Links und Informationen



Ihr Engagement ist wichtig

Kinder lernen durch Erfahrungen. Eine ausgewogene Verpflegung sowie die Haltung und der Umgang der Betreuungspersonen rund ums Essen prägen die Geschmacksentwicklungen und die Essgewohnheiten ergänzend zum Elternhaus. Als Betreuungsperson tragen Sie dazu bei, ein lebenslanges, gesundes Essverhalten der Kinder zu entwickeln. Werden Essen und Trinken zudem in die pädagogische Arbeit einbezogen, fördern Sie auch die Selbstständigkeit und die Selbstwirksamkeit der Kinder.

Diese Broschüre bietet nützliche Infos zur Gestaltung der Verpflegung in familien- und schulergänzenden Betreuungsangeboten und liefert wertvolle Links zu weiterführenden und detaillierteren Angaben rund um das Thema Ernährung. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie verschiedene Mahlzeiten optimal zusammenstellen, damit die Kinder alle wichtigen Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung erhalten. Zudem gewinnen Sie Anregungen für einen unbeschwertten, genussvollen Umgang mit dem Essen. Bei der Wahl der Lebensmittel werden ökologische Aspekte berücksichtigt. Schliesslich brauchen gesunde Kinder auch eine gesunde Umwelt.

Die Mengenangaben der nachfolgenden Zusammenstellungen für die Mahlzeiten entnehmen Sie bitte dem Merkblatt der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (siehe weitere Links und Informationen, S. 18). Dort finden Sie Angaben für 1- bis 12-jährige Kinder.

Frühstück

Der Frühstückstisch ermöglicht den früh ankommenden Kindern schon am Morgen, wichtige Nährstoffe und Energie zu tanken.

Das Frühstück sollte folgende Komponenten enthalten:

- **Getreideprodukte** (möglichst aus dem vollen Korn): Vollkornbrot, Haferflocken, Hirseflocken, ungezuckerte Müeslimischung, ab und zu ungezuckerte Cornflakes
- **Milch oder Milchprodukte**: Vollmilch oder Milch Drink, Joghurt Nature, Hüttenkäse oder Käse
- **Früchte oder Gemüse**: im Müesli oder als Schnitze, ungezuckerter Fruchtsaft (1 dl). Die Frucht kann auch zum Znüni angeboten werden
- **Getränk**: Wasser, ungesüsster Früchte- oder Kräutertee
- **Brotaufstrich** (massvoll verwenden): Butter, Konfitüre, Frischkäse oder Mandelmus
- **Milchzusatz**: wenn nötig wenig Malz- oder Schokoladetränkepulver

Die Nahrungsmittel innerhalb der Komponenten können variiert werden. Achten Sie darauf, dass beim Frühstück in der Regel Milch, Joghurt oder Käse enthalten sind. Kinder brauchen täglich 3–4 Portionen, um ihren Kalzium- und Proteinbedarf zu decken. Die genauen Portionenempfehlungen und Mengenangaben entnehmen Sie bitte dem Merkblatt «Ernährung von Kindern» der SGE (Link in Anhang).

Frühstücksbeispiele

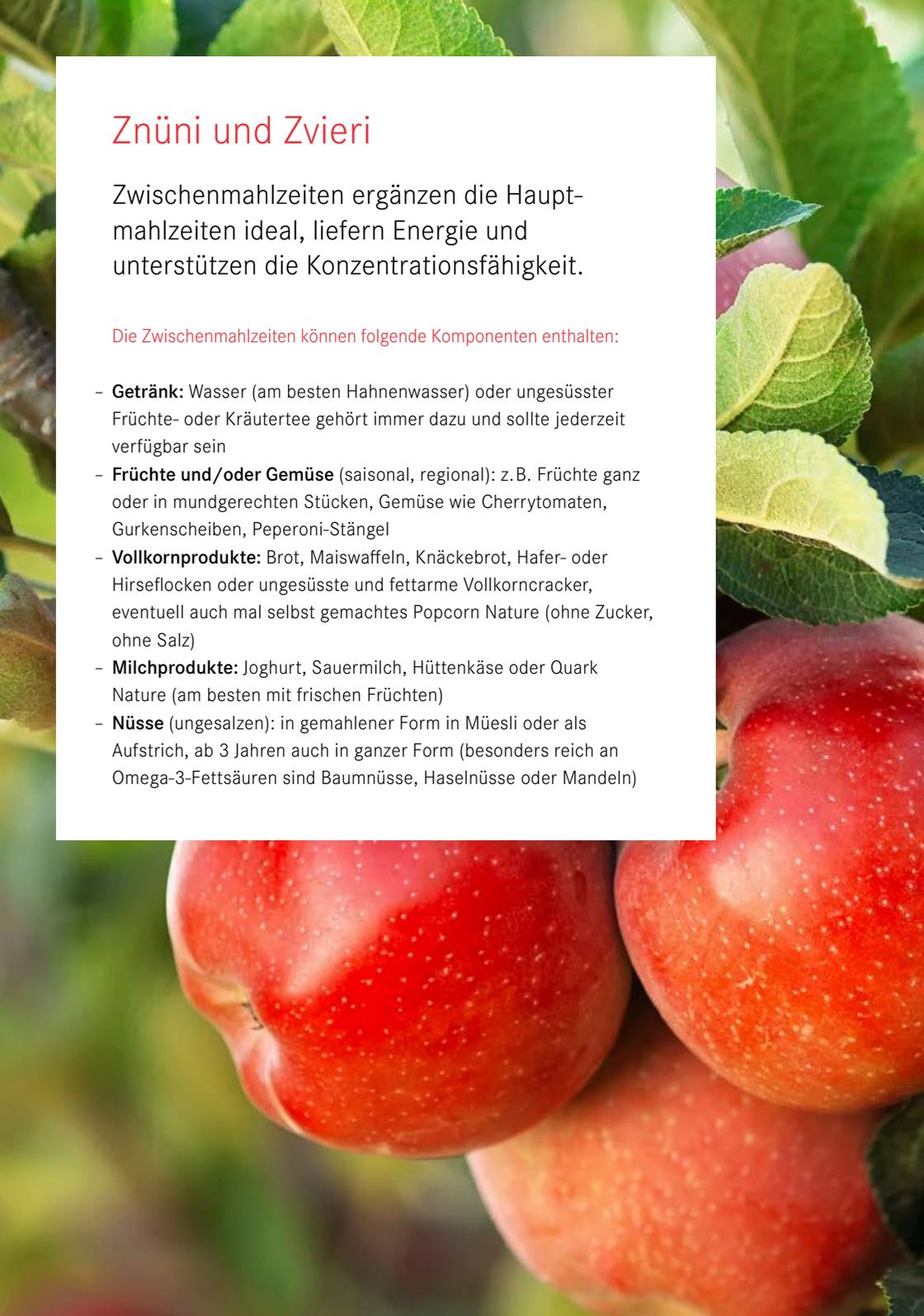
- Milch, Vollkornbrot, Butter und Konfitüre, saisonales Obst
 - Joghurt Nature mit geraffeltem Apfel, dazu Vollkornbrot und Kräutertee
 - Ruchbrot, Butter, Käse (z. B. Gruyère), Birnenschnitze und Früchtetee
 - Haferflocken mit Milch und Beeren, Verveinetee
-

Znüni und Zvieri

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten ideal, liefern Energie und unterstützen die Konzentrationsfähigkeit.

Die Zwischenmahlzeiten können folgende Komponenten enthalten:

- **Getränk:** Wasser (am besten Hahnenwasser) oder ungesüsster Früchte- oder Kräutertee gehört immer dazu und sollte jederzeit verfügbar sein
- **Früchte und/oder Gemüse** (saisonal, regional): z.B. Früchte ganz oder in mundgerechten Stücken, Gemüse wie Cherrytomaten, Gurkenscheiben, Peperoni-Stängel
- **Vollkornprodukte:** Brot, Maiswaffeln, Knäckebrötchen, Hafer- oder Hirseflocken oder ungesüsste und fettarme Vollkorncracker, eventuell auch mal selbst gemachtes Popcorn Nature (ohne Zucker, ohne Salz)
- **Milchprodukte:** Joghurt, Sauermilch, Hüttenkäse oder Quark Nature (am besten mit frischen Früchten)
- **Nüsse** (ungesalzen): in gemahlener Form in Müesli oder als Aufstrich, ab 3 Jahren auch in ganzer Form (besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind Baumnüsse, Haselnüsse oder Mandeln)



Das Znüni ist in der Regel eine kleine Zwischenverpflegung, die das Frühstück ergänzt. Ein Getränk und Früchteschnitze sind ideal für die Kinder, die gefrühstückt haben.

Der Zvieri kann etwas reichhaltiger ausfallen. Zusätzlich zum Getränk, zu Früchten oder Gemüse können Getreideprodukte und/oder Milchprodukte auf den Tisch kommen. Gleichwohl soll auch der Zvieri eine Zwischenmahlzeit bleiben und nicht zur Hauptmahlzeit werden, damit die Kinder beim Abendessen zu Hause noch Appetit haben.

Ab und zu auch gut

Folgende Nahrungsmittel sind aus zahnmedizinischen, gesundheitlichen oder ökologischen Gründen weniger empfehlenswert, können aber zur Abwechslung auch angeboten werden:

- 1 dl ungezuckerter Fruchtsaft oder Smoothie, eventuell verdünnt mit Wasser
- 1 Kinderhand voll ungeschwefeltes Dörrobst
- Exotische Früchte wie Banane, Mango oder Ananas (aus fairem Handel)

Ein süsser Zvieri kann sein:

- 1 Stück Geburtstagskuchen
 - 1 – 2 Guetsli
 - 1 Stück Brot mit Schokolade oder Konfitüre
 - 1 Portion Fruchtcreme / Vanillecreme/Schoggi-creme
 - 1 Getreideriegel
-

Süssigkeiten

Eine kleine Portion Süssigkeiten pro Tag dürfen Kinder geniessen. Da die Kinder vielleicht auch zu Hause Süsses essen, sollten jedoch möglichst selten gezuckerte Speisen angeboten werden (nicht täglich). Am einfachsten ist es, wenn Süsses gar nicht zum Thema gemacht wird. Und wenn es neben anderen Optionen (z.B. saisonales Obst) einmal angeboten wird, machen Sie das möglichst wertefrei und nicht als Belohnung. Nicht in die Kinderernährung gehören künstlich gesüsste Produkte.

Mittagessen

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

Tipp: Rohkost, Salat oder Gemüsesuppe als Vorspeise anbieten. So essen die Kinder meist mehr Gemüse, als wenn es nur als Beilage zur Hauptspeise gereicht wird.

- **Getränk:** Wasser oder ungesüsster Früchte- oder Kräutertee
- **Gemüserohkost** (saisonal und regional): in mundgerechten Stücken oder als Salat (Blattsalat immer mit anderem Gemüse ergänzen, z.B. mit Gurken oder Tomaten)
- **Gekochtes Gemüse** (saisonal und regional)
- **Stärkeprodukt:** Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais oder anderes Getreide (vorzugsweise Vollkornprodukte)
- **Proteinlieferant:** Käse, Tofu, Seitan, Tempeh, Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen oder Kichererbsen, Fleisch, Fisch oder Ei

Menüplangestaltung für zwei Wochen (zehn Verpflegungstage)

- 4-7-mal vegetarische Mahlzeiten mit einem Milchprodukt, Ei, Hülsenfrüchten, Tofu, Seitan oder Tempeh
- 2-5-mal Fleisch, Geflügel
- 1-mal Fisch
- Maximal 1-mal Wurstwaren oder andere verarbeitete Fleischwaren
- Maximal 1-mal frittierte oder fettreiche Speisen (wie Pommes frites, Rahmsaucen, Blätterteig etc.)
- Mindestens 2-mal Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte

Zubereitung der Mahlzeiten

- Möglichst frische, unverarbeitete Produkte verwenden
- Vermeiden von Fertigprodukten mit hohem Verarbeitungsgrad, insbesondere mit Zusatz von (teil-)gehärteten Fetten, Zucker, künstlichen Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern
- Tiefgekühltes Gemüse (ohne Zusätze) kann Abwechslung in die Winter- und Frühlingsspeisepläne bringen
- Nährstoffschonende Zubereitungsarten bevorzugen: Gemüse und Salat kurz und unzerkleinert waschen, dämpfen, Kochzeiten nicht länger als nötig
- Kurze Lagerhaltung von Frischprodukten
- Minimale Warmhaltezeiten (max. zwei Stunden)
- Speisen vor dem Servieren ausreichend erhitzen (Serviertemperatur mind. 65°C)
- Reste rasch abkühlen und bei max. 5°C lagern
- Fettarme Zubereitung mit geeigneten Ölen: Rapsöl oder Olivenöl für die kalte Küche sowie zum Dünsten und Dämpfen, HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl zum Braten
- Sparsamer Einsatz von Kochsalz, jodiertes Salz verwenden

Der optimale Teller

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) setzt sich für gesunde Kinder und Erwachsene zusammen aus $\frac{2}{5}$ stärkereichen Lebensmitteln, $\frac{2}{5}$ Gemüse und/oder Früchten und $\frac{1}{5}$ proteinreichen Lebensmitteln. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen können sowohl zu den Protein- wie auch zu den Stärkelieferanten gezählt werden.

Bei Kindern ist das Angebot von Rohkost besonders wichtig. Sie enthält wertvolle Nährstoffe, und Kinder bevorzugen Gemüssticks oft gegenüber gekochtem Gemüse.



Weiterführende Informationen zum optimalen Teller und Rezeptideen finden Sie auf der Seite der SGE.

sge-ssn.ch

1

Das Tellermodell zeigt das Mengenverhältnis für gesunde 4–6-jährige Kinder.

2

Das Tellermodell zeigt das Mengenverhältnis für gesunde Jugendliche und Erwachsene.



1

2



Essen mit Kindern

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Wir gestalten nicht nur den Teller, sondern auch die Essumgebung.

Eine entspannte Atmosphäre am Tisch, ein abwechslungsreiches, kindergerechtes Angebot und ein respektvoller Umgang der Bezugspersonen schaffen den Rahmen, das Essen genießen zu können und auch Neues zu probieren. Kinder lernen durch Beobachtung: Essen Betreuungspersonen lustvoll mit, unterstützen sie das Probieren von unbekanntem Essen.

Ein Zwingen oder Drängen zum Essen führt meist zu Gegenwehr und hindert den Genuss und die Freude am Essen. Laden Sie die Kinder ein zum Riechen, Tasten und Erkunden und wecken Sie so die Neugier.



Kinder essen am liebsten das, was sie kennen. Im Laufe der Entwicklung erweitern sie ihre Geschmacksvorlieben und ihren Speisezettel. Kinder brauchen Zeit und vor allem aber auch viele Möglichkeiten, Neues kennenzulernen. Gerade Kitas und Mittagstische bieten dafür beste Voraussetzungen. Denn Kinder haben dort die Möglichkeit, mit neuen Speisen in Kontakt zu kommen, welche in der Familie vielleicht unbekannt sind oder nicht angeboten werden.

Preisen Sie einzelne Lebensmittel den Kindern gegenüber nicht als gesund an. Für Kinder haben gesundheitsbezogene Argumente keine grosse Bedeutung. Im Gegenteil, oft führen solche Aussagen dazu, dass nur Süßes mit Genuss verbunden wird, während Gemüse höchstens noch einen gesundheitlichen Nutzen hat. Das Süße wird dadurch psychologisch aufgewertet und Gemüse abgewertet.

Kinder haben in der Regel ein gutes Hunger- und Sättigungsgefühl. Gerade in unseren Zeiten des Überangebots an Nahrung ist es besonders wichtig, diese Wahrnehmung zu beachten und sie nicht zu drängen, den Teller leer zu essen.

Positive Essatmosphäre

Folgende Punkte sind für eine positive Prägung der Essatmosphäre und für die Entwicklung guter Essgewohnheiten förderlich:

- Ein respektvoller, wertschätzender Umgang als zentrale Grundlage beim Essen
- Essen appetitlich und einladend servieren
- Vor allem bei Früchten und Gemüse Auswahlmöglichkeiten anbieten
- Kinder bei der Menge und der Auswahl der geschöpften Speisen mitbestimmen oder nach Möglichkeit selber schöpfen lassen. Sonst zuerst eine kleine Portion schöpfen mit dem Hinweis, jederzeit nachschöpfen zu können
- Auch unbeliebtere Speisen immer wieder anbieten. Kinder brauchen Zeit und mehrmaliges Probieren, um neue Nahrungsmittel kennenzulernen
- Zum Probieren einladen und mit positivem Vorbild vorangehen (Betreuungspersonen essen mit). Aber: Kinder nicht zum Essen drängen oder zwingen

Insbesondere in Kitas:

- Gute Räumlichkeiten, kindergerechte Möblierung und geeignetes Geschirr
- Kleine Rituale vor der gemeinsamen Mahlzeit
- Kinder beim Einkaufen, Rüsten, Kochen, Tisch decken und Abräumen einbeziehen
- Geduld, die nötige Gelassenheit und das Vertrauen, dass Kinder aus einem ausgewogenen Angebot das essen, was sie brauchen
- Kinder nicht dafür belohnen, dass der Teller leer gegessen wird
- Essen (vor allem Süßigkeiten) nicht als Belohnung, zum Trost oder zur Ablenkung einsetzen

Umweltgerechter Einkauf der Nahrungsmittel

Ebenso wichtig wie die Atmosphäre am Tisch und die pädagogische Haltung ist die Qualität des Essens. Eine bewusste Wahl qualitativ guter und ökologischer Nahrungsmittel kommt nicht nur dem Geschmack und der Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugute. Darum:

- Saisonale und regionale Früchte und Gemüse wählen. Flugzeugtransporte und der Anbau in geheizten Treibhäusern sind sehr energieintensiv
- Exotische Früchte wie Bananen selten einkaufen und wenn, dann aus fairem Handel wählen
- Schweizer Fleisch aus tiergerechter Haltung bevorzugen
- Einheimischen Fisch aus nachhaltiger Fischerei bevorzugen (Zucht mit Bio- oder ASC-Label, Wildfang mit MSC-Siegel)



Orientierung im Label-Dschungel:

labelinfo.ch



Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken:

foodprints.ch

Wichtige Links und Informationen

Ausführliche Ernährungsempfehlungen und Portionengrößen



Merkblatt mit Mengenangaben für 1- bis 12-jährige Kinder:
«Ernährung von Kindern», SGE, 2019
sge-ssn.ch



Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern», BLV,
2021 (Ernährung vom 1. bis 3. Lebensjahr)
bundespublikationen.admin.ch



Oder Webseite des BLV
kinderandentisch.ch



Merkblätter und Rezepte zum Optimalen Teller, SGE
sge-ssn.ch



Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung
für Kinder und Jugendliche, Fourchette verte – Ama terra
fourchetteverte.ch

Tagesstrukturen und betreute Mittagstische



Mittagessen in Tagesstrukturen/Tagesschulen für Kinder und Jugendliche (Leitfaden und sechs Checklisten zu den Themen Organisation, Verpflegung, Caterer, Pädagogik und Kooperation), RADIX im Auftrag des BLV, 2018
radix.ch



Online-Evaluierungstool zu den Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie
kleines-gewissen.ch

Informationen zu einer positiven Esskultur



PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen
pepinfo.ch

Beratung & Zertifizierung



Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE

Berater/innen-Suche

svde-asdd.ch



Fourchette verte – Ama Terra

Nationales Label für ausgewogene Haupt- und Zwischenmahlzeiten, eine kindergerechte Ess- und Tischkultur und für die Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen sowie tierfreundlichen Aspekten der Verpflegung.

Die Zertifizierung wird im Kanton Zug durch das Amt für Sport und Gesundheitsförderung für Kitas und Mittagstische angeboten.

fourchetteverte.ch



Purzelbaum

Ausgezeichnete Kinderbetreuungsangebote integrieren die Bewegungsförderung in den Alltag, gestalten ihre Innen- und Aussenräume bewegungsfreundlich, bieten ausgewogene Mahlzeiten und fördern das Wassertrinken.

Die Zertifizierung wird im Kanton Zug durch das Amt für Sport und Gesundheitsförderung für Kitas und Spielgruppen angeboten.

radix.ch



Amt für Sport und Gesundheits- förderung

Wir bringen Bewegung
in dein Leben.



SPORT
BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



KOMMUNIKATION



ACHTSAMKEIT



SPIEL



PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



MENTALE STÄRKE



ERHOLUNG
ENTSPANNUNG



SOZIALE
UNTERSTÜTZUNG



SCHLAF



LIFE-BALANCE



KREATIVITÄT
NEUES LERNEN

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Gesundheitsdirektion Kanton Zug
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
zg.ch/asg

Textgrundlage:
Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

Design:
silent studio AG
Peyer & Zorzenone

Fotografie:
Philippe Hubler/Shutterstock

Druck:
Heller Druck AG

Dezember 2022
© Kanton Zug

