



1.1 Strategie

1.1.10 Ernährungskonzept

Ernährungskonzept



Inhaltsverzeichnis

1	GRUNDANLIEGEN - LEITPLANKEN	3
2	GRUNDLAGEN FÜR DEN ALLTAG.....	3
2.1	GESUNDE ERNÄHRUNG.....	3
3	ORGANISATION UND PARTIZIPATION	5
3.1	ANZAHL MAHLZEITEN	5
3.2	ESSRÄUME	5
3.3	SERVICE	5
3.4	MENUPLANUNG / EINKAUF / ZUBEREITUNG.....	5
3.5	LAGERUNG	6
3.6	HYGIENE.....	6
3.7	ENTSORGUNG UND ÖKOLOGIE	6
3.8	DOKUMENTATION.....	6
3.9	QUALITÄT UND AUSWERTUNG	6
4	ESSKULTUR	7
5	SCHULUNG	7
6	HILFREICHE UNTERLAGEN.....	7



1 Grundanliegen - Leitplanken

- Wir bieten gesunde, ausgewogene, saisongerechte und möglichst ökologisch vertretbare Nahrung an. Dies gilt auch für Menüs mit besonderen Anforderungen wie z.B. Essen für Vegetarier, Diäten oder mit religiösen Vorgaben.
- Auf eine artgerechte Haltung von tierischen Produkten und kurze Lieferwege achten wir.
- Wir verzichten wenn immer möglich auf Fertig- oder Halbfertigprodukte.
- Die Nahrung bereiten wir schonend, fett- und salzarm zu.
- Wir informieren und diskutieren mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen aktiv unsere Ernährungsgrundsätze.
- Wir beziehen die Kinder und Jugendlichen in die Menü Planung, Einkäufe und Zubereitung der Lebensmittel (z.B. für Wochenenden auf den Gruppen) aktiv mit ein.
- In einer gepflegten Ess- und Tischkultur fördern wir sensorische und sozio-kulturelle Integration.
- Den hygienischen Anforderungen der Lebensmittelkontrolle entsprechen wir.
- Die qualitativen Anforderungen aus dem Ernährungskonzept gelten sowohl für die zentrale Heim- wie auch für die Gruppenküchen.
- Finanzen werden entsprechend Planung und qualitativen Anforderungen eingesetzt.

2 Grundlagen für den Alltag

2.1 Gesunde Ernährung

Unsere angebotene Nahrung ist abwechslungsreich und ausgewogen, schonend zubereitet und anregend präsentiert.

Grundsätzlich soll gelten:

Reichliches Angebot von: pflanzlichen Lebensmitteln und Getränken, Vitaminen und Mineralstoffen, Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe als wichtige Bestandteile der pflanzlichen Nahrung.

Mässiges Angebot von: tierischen Lebensmitteln

Sparsames Angebot von: fettreichen Speisen und Süßwaren

→ Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte haben eine hohe Nährstoffdichte. Sie enthalten im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt reichlich Vitamine und Mineralstoffe und sind deshalb zu bevorzugen.

a) Brot und Getreideflocken

Brot und Getreideflocken haben einen hohen Stellenwert in der ausgewogenen Ernährung. Als Vollkornprodukte enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Deshalb werden in erster Linie Vollkornprodukte z.B. für das Backen mit den Kindern und Jugendlichen des Wohnheims angewendet. Voll-



kornbrote, Haferflocken mit Früchten stellen ein hervorragendes Frühstück dar und sollen bevorzugt konsumiert werden.

b) Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta und Getreideprodukte

Diese Produkte sind Hauptbestandteile einer warmen Mahlzeit. Sie liefern hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Stärke, Kartoffeln darüber hinaus hochwertiges Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine. Bei Reis, Teigwaren und Getreide die Vollkorn-Variante bevorzugen.

c) Gemüse und Obst

Dies sind wichtige Nährstofflieferanten. Sie enthalten „sekundäre Pflanzenstoffe“, denen gesundheitsfördernde und krankheitslindernde Eigenschaften zugesprochen werden. Die Geschmacksvielfalt erhöht die Chance, dass Kinder auch bei Gemüse oder Obst etwas mögen.

d) Milch und Milchprodukte

Der Kalziumgehalt in diesen Produkten ist für den Knochenaufbau und die Zähne unerlässlich, zudem sind Milchprodukte reich an Proteinen. Verwendung von vorwiegend fettreduzierten Produkten (Milch, Jogurt, Quark, usw.).

e) Fleisch und Fleischwaren

Fleisch liefert v.a. Proteine, Zink, einige B-Vitamine und Eisen. 3 – 4 mal Fleisch pro Woche decken den Bedarf. Bevorzugt wird mageres Fleisch. – Als Protein-Ersatz können Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Käse, Tofu und Quorn verwendet werden. Sinnvollerweise Verwendung von ausschliesslich Schweizer Fleisch.

f) Eier

Eier enthalten viel Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Cholesterin. – Ein bis zwei Eier pro Woche genügen für ein Kind.

g) Fette und Oele

Immer sparsam verwenden. Oliven- und Pflanzenöle sind zu bevorzugen. Keine Verwendung von Margarine, da fettreduzierte Margarine nebst Gelatine, Säuerungsmittel, Emulgatoren und Konservierungsstoffen nur mehr Wasser enthalten.

h) Getränke

Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und Person trinken! Geeignete Durstlöscher sind: Wasser, Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft und leicht gesüsste Tees. Andere Süssgetränke (Cola, Sprite etc.) sind stark gesüsst und sollen nur zu speziellen Anlässen serviert werden.

i) Süsswaren

Sollen ab und zu gegessen werden, z.B. als Dessert oder Zwischenmahlzeiten. Süssigkeiten dienen als Energiespender; sie stärken die Nerven und fördern die Lebensfreude.



3 Organisation und Partizipation

3.1 Anzahl Mahlzeiten

Es werden 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten angeboten („Znüni“ wird den Kindern/Jugendlichen mitgegeben, „Zvieri“ steht im Wohnheim bereit). Früchte oder rohes Gemüse stehen in Schalen jederzeit zum Essen, bzw. Wasser und Tee zum Trinken bereit. Der Zugriff auf Süßigkeiten ist möglich, geschieht aber unter Aufsicht der Sozialpädagogen/innen.

3.2 Essräume

Zum Essen stehen folgende Raumangebote zur Verfügung: Der zentrale Speisesaal, die Speiseräume der Wohngruppen und Gartensitzplätze. Die Mittagessen werden sowohl im Speisesaal wie auch auf den Wohngruppen angeboten.

Die Morgen- und Abendessen und die Mahlzeiten an Wochenenden oder während den Ferien werden durchwegs auf den Wohngruppen eingenommen.

An warmen Sommertagen oder speziell bei Festanlässen werden wenn möglich die Gartensitzplätze genutzt.

3.3 Service

Für den Service werden die Mahlzeiten im Wärmewagen in den Speisesaal gefahren oder auf Platten auf den Wohngruppen warmgehalten. Die betreuenden Mitarbeiter sind für den Service zuständig und holen die Essen in der Heimküche. Je nach Situation und Alter der Kinder wird serviert oder kann das Essen selbst geschöpft werden. Die betreuenden Sozialpädagogen/innen sind für allfälligen Nachschub aus der Küche verantwortlich. Das Abräumen wird auf den Wohngruppen oder im Speisesaal von den Kindern mit Hilfe der Sozialpädagogen/innen erledigt. Service und Abräumen ist mit klaren Regeln organisiert.

3.4 Menuplanung / Einkauf / Zubereitung

Die zentrale Heimküche bedient alle Wohngruppen mit den frisch, schonend und fertig zubereiteten Mittagessen an den Wochentagen. Die Menuplanung und der Einkauf obliegt der Heimküche unter Aufsicht der Heimleitung. Soweit möglich sollen Wünsche der Kinder und Jugendlichen auch in die zentrale Menuplanung einfließen.

Die Morgen- und Abendessen auf den Kindergruppen werden ebenfalls von der zentralen Heimküche zur Verfügung gestellt. – Teilweise werden diese Speisen auf den Wohngruppen fertig aufbereitet (z.B. Wärmen, Schälen).

An den Wochenenden oder Feiertagen liegt die Planung, der Einkauf und die Zubereitung der Speisen im Rahmen vorgegebener Budgets in der Zuständigkeit der Wohngruppen. Die Planung aller notwendigen Schritte wird an den wöchentlichen Gruppensitzungen unter aktiver Beteiligung der Kinder und Jugendlichen fixiert und von Sozialpädagogen/innen in enger Zusammenarbeit mit diesen umgesetzt. Im Jugendhaus liegt der Fokus im Erreichen möglichst hoher Selbstständigkeit. Dazu wird den Jugendlichen im Bereich Ernährung stufengerecht erhöhte Verantwortlichkeit abverlangt, bzw. Kompetenz zugestanden.

Darüber hinaus wird im Jugendhaus ebenfalls nach Budgetvorgaben auch an Wochentagen das Morgen- und Abendessen geplant, eingekauft und zubereitet.



Grundsätzliches zum Einkauf:

Grundnahrungsmittel können in grösseren Mengen auf Vorrat eingekauft werden. Gemüse, Früchte, Backwaren und Milchprodukte werden stets kurzfristig gekauft. Wir achten auf saisonale Angebote, möglichst aus der näheren Umgebung und wenn möglich wird einheimisches Fleisch bevorzugt. Wir berücksichtigen Aktionen nur, wenn auch die Qualität stimmt.

Wir verzichten wo immer möglich auf den Einkauf von Fertig- oder Halbfertigprodukte. Mit der variantenreichen Zubereitung von Menus aus Grundnahrungsmitteln arbeiten wir gezielt pädagogisch auf gesunde und bezahlbare Nahrung als Modell für die spätere Selbständigkeit hin.

Die Eingangskontrolle beinhaltet die Kontrolle von Gewicht, Qualität, Sauberkeit und Verfalldatum sowie das Signieren des Lieferscheins. (siehe auch Einkaufsplaner)

3.5 Lagerung

Im Vorratsraum des Wohnheimes ist der Koch für die richtige Lagerung und Kontrolle der Lebensmittel verantwortlich; auf den Wohngruppen wird die Verantwortung dafür einer Person übertragen; diese Person wird vom Koch des Wohnheims entsprechend instruiert.

3.6 Hygiene

Ein noch zu erarbeitendes Hygienekonzept soll Klärung u.a. zu den wichtigsten Vorschriften und Regeln der Lebensmittelverordnung geben und via Checklisten handfeste Hilfen und Kontrollen dazu ermöglichen.

3.7 Entsorgung und Ökologie

Die Sozialpädagogen/innen der Wohngruppen sind zuständig für die Entsorgung der Speiseresten, der Gebinde und der Recyclingabfälle. Von Beginn bis zum Schluss der Nahrungsmittelproduktion ist Sauberkeit und Ordnung das erste Gebot. Mitarbeitende und Kinder werden mit Vorgaben, Informationen und Einführungen zu ökologischem Denken und Handeln angeleitet.

3.8 Dokumentation

Die Menuplanungen sind schriftlich vorhanden, sind öffentlich für alle zugänglich und werden nach Ablauf in einem Ordner gesammelt. Zur Ueberprüfung der Qualität (siehe unten) sollen diese Pläne von allen begutachtet werden und daraus direkte Konsequenzen für die weitere Menüplanung erfolgen.

3.9 Qualität und Auswertung

Die Beurteilung der Qualität der Ernährung wird mindestens einmal jährlich auf allen Stufen des Wohnheims strukturiert erfasst. Nebst individuellen Ansichten und Vorlieben werden die Grundlagen dieses Konzeptes auf die Umsetzung im Alltag überprüft. Die Verantwortung zur Durchführung dieser Evaluation liegt bei der Heimleitung. Sie setzt die Termine fest, sorgt für einen einheitlichen Fragebogen oder Gesprächsgrundlage und delegiert die einzelnen damit zusammenhängenden Aufgaben. Ein schriftlicher Bericht mit den wichtigsten Schlussfolgerungen und Zielsetzungen liegt jährlich heimintern und für die Aufsichtsorgane vor.



Das Ernährungskonzept wird nach Verlangen der Aufsichtsbehörde oder automatisch mindestens alle 5 Jahre geprüft und allenfalls überarbeitet.

4 Esskultur

Das gemeinsame Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Heimalltages. Es soll nicht nur zur lebensnotwendigen Nahrungsaufnahme dienen, sondern auch soziale Fähigkeiten der Kinder fördern und durch Tischgespräche das Gruppenleben bereichern. Verbindliche Regeln und Rituale (Tischsitten) sorgen für eine gute Atmosphäre und helfen, dass jede Mahlzeit für die Kinder und Erwachsenen zum Genuss werden kann.

Zum Wohl von Kindern, Jugendlichen und MitarbeiterInnen bereiten wir entsprechend den erwähnten Nahrungskategorien ein ausgewogenes und nicht zu kalorienhaltiges Essen zu. Die Ernährungspyramide ist uns in zeitlichem Intervall und Menge wegweisend.

Die Kinder werden motiviert, genügend zu trinken, Obst zu essen. Im Sinne von „grusiges Essen tischen wir nicht auf“, halten wir Kinder und Jugendliche an, auch „fremde“ Speisen mindestens zu probieren. Gleichzeitig akzeptieren wir aber, wenn Kinder Essen absolut nicht mögen und verzichten auf Druck, dieses dann trotzdem essen zu müssen. Eine „gesunde“ Kompensation mit z.B. Früchten, Gemüse soll wenn möglich erfolgen.

5 Schulung

Der Koch im Wohnheim verfügt in der Regel eine Zusatzausbildung z.B. als Ernährungsberater. Das Wissen und die Erfahrung in Planung, Einkauf, Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln wird durch verschiedene Kanäle an die Sozialpädagogen/innen, die Kinder und Jugendlichen weitervermittelt:

- neue Mitarbeiter/innen werden im Rahmen der Arbeitseinführung einen Tag lang durch die Heimküche in die Ernährungsgrundsätze des Wohnheims eingeführt. Dies geschieht mit theoretischen Grundlagen (z.B. Ernährungslehre, Lagerungsgrundsätze, vegetarische Anforderungen, Krankenkost etc.) und praktischer Anleitung vor Ort.
- Mindestens einmal jährlich gibt der Koch Grundlagen- oder Spezialwissen in geeigneter Form an die Sozialpädagogen/innen weiter. Gemeinsames Kochen oder Themenaufarbeitung in Workshops mit den Wohngruppen-Mitarbeiter/innen ist dabei favorisiert, da es gleichzeitig die Kommunikation fördert.
- Im Sinne lebenspraktischer Befähigung erfahren und praktizieren Kinder und Jugendliche von und mit Sozialpädagogen/innen oder dem Koch des Wohnheims die genannten Grundlagen, Anwendungen und Feinheiten gesunder, ausgewogener Ernährung.

6 Hilfreiche Unterlagen

...die bereitgestellt oder noch erarbeitet werden können:

- Literatur / Ordner zu gesunder, ausgewogener Ernährung in der Heimbibliothek oder auf den Wohngruppen
- Menu-/Einkaufsplaner nach ernährungswissenschaftlichen Anforderungen
- Anleitung Gruppenkochen (die wichtigsten Prinzipien ev. mit Hilfsraster)



- Weiterbildungen, wie z.B. „Kochen in Kinder- und Jugendinstitutionen“ der Curaviva für Köche oder sozialpädagogische Mitarbeiter/innen
- Hygienekonzept / Checklisten
- Ökologiekonzept

