

## **Richtlinie**

# **Ernährung in den Schulergänzenden Tagesstrukturen der Schule Wetzikon**

vom 29. Oktober 2019

Genehmigungsinstanz:  
Geschäftsleitung Bildung

Inkraftsetzung:  
1. August 2019

Stand:  
01. Oktober 2019

SR.-Nr.:  
205.4

Version:  
V1

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Einleitung</b> .....	<b>3</b>
Art. 1 Rechtsgrundlagen .....	3
Art. 2 Geltungsbereich.....	3
Art. 3 Zweck .....	3
Art. 4 Grundsätze.....	3
<b>II. Mittagessen</b> .....	<b>3</b>
Art. 5 Zubereitung.....	3
Art. 6 Zusammensetzung.....	3
Art. 7 Häufigkeit.....	4
Art. 8 Menüabfolge.....	4
Art. 9 Spezialmenü.....	4
Art. 10 Unverträglichkeiten, .....	4
Art. 11 weitere Ernährungsformen.....	4
Art. 12 Ferienbetreuung .....	4
<b>III. Zwischenverpflegung Zvieri</b> .....	<b>4</b>
Art. 13 Definition .....	4
Art. 14 Zusammensetzung.....	5
Art. 15 Mithilfe bei der Zubereitung.....	5
Art. 16 Süßigkeiten.....	5
<b>IV. Tisch- und Esskultur</b> .....	<b>5</b>
Art. 17 Gemeinsames Essen.....	5
Art. 18 Partizipation.....	5
Art. 19 Sorgsamer Umgang mit den Speisen .....	5
Art. 20 Tischregeln.....	6
<b>V. Schlussbestimmungen</b> .....	<b>6</b>
Art. 21 Inkraftsetzung .....	6

## I. Einleitung

Rechtsgrundlagen	<p>Art. 1</p> <p>Die Tagesstrukturen sind im Volksschulgesetz und der Volksschulverordnung geregelt. Diese Richtlinie basiert auf dem Reglement und dem Betriebskonzept über die Schulergänzenden Tagesstrukturen der Schule Wetzikon.</p> <p>Für den Einkauf der Produkte und der Leistungen gelten die Beschaffungsrichtlinien der Stadt Wetzikon.</p>
Geltungsbereich	<p>Art. 2</p> <p>Diese Richtlinie ist für alle Betreuungsstandorte der Schulergänzenden Tagesstrukturen der Schule Wetzikon anwendbar.</p>
Zweck	<p>Art. 3</p> <p>Die vorliegende Richtlinie regelt die Ernährung sowie die Tisch- und Esskultur in den Schulergänzenden Tagesstrukturen der Schule Wetzikon.</p>
Grundsätze	<p>Art. 4</p> <p>Die Mittagsbetreuung ist ein Ort, an welchem gerne gelebt, gegessen und gearbeitet wird.</p> <p>Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. Nicht nur was wir essen beeinflusst uns, sondern auch wie wir es tun. Beim Essen können Gemeinschaft, Genuss, Traditionen und Rituale erfahren und gepflegt werden. Auch das gehört zu einer gesunden Ernährung.</p>

## II. Mittagessen

Zubereitung	<p>Art. 5</p> <p>Die Mahlzeiten werden von einem Caterer zubereitet. Sie werden ausgewogen, abwechslungsreich und kindergerecht bereitgestellt.</p> <p>Zur Zubereitung werden möglichst frische, unverarbeitete Produkte verwendet. Fertigprodukte mit hohem Verarbeitungsgrad sind zu vermeiden. Auf eine fettarme Zubereitung wird geachtet.</p>
Zusammensetzung	<p>Art. 6</p> <p>Die Zusammensetzung der Mahlzeiten orientiert sich an der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.</p> <p>Das Mittagessen besteht aus folgenden Komponenten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 2 verschiedene Gemüse/Salate oder Früchte, je nach Saison (Blattsalat, Gemüse gekocht oder roh, Frucht zum Dessert)</li><li>– Stärkeprodukte (z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte, Brot)</li><li>– Proteinlieferant (z.B. Fleisch, Fisch, Käse, Ei, Tofu, Quorn, Bohnen)</li><li>– Getränk (Hahnenwasser oder ungesüsstem Tee)</li></ul>

Häufigkeit	<p>Art. 7</p> <p>Über einen Zeitraum von einem Monat werden durchschnittlich folgende Empfehlungen erreicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 2 – 3 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht</li> <li>– 1 – 3 Mal pro Woche Fleisch</li> <li>– 1 – 2 Mal pro Monat Fisch</li> <li>– maximal 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte wie Chicken Nuggets, Bratwurst, Brätchügeli oder andere Wurstwaren</li> <li>– maximal 1 Mal pro Woche frittierte Speisen oder Rahmsaucen, Blätterteig usw.</li> <li>– maximal 1 Mal pro Woche ein gezuckertes Dessert</li> </ul>
Menüabfolge	<p>Art. 8</p> <p>Es werden an wechselnden Wochentagen Fleisch, Fisch oder ein süsser Dessert angeboten. Dies, damit Kinder, welche nur an bestimmten Wochentagen betreut werden, auch abwechslungsreiche Mahlzeiten geniessen können.</p>
Spezialmenü	<p>Art. 9</p> <p>Für Kinder, welche sich vegetarisch ernähren oder aus religiösen Gründen kein Schweinefleisch essen, wird auf Vorankündigung eine vegetarische Mahlzeit zur Verfügung gestellt.</p>
Unverträglichkeiten, weitere Ernährungsformen	<p>Art. 10</p> <p>Für Kinder, welche aufgrund von einer Unverträglichkeit oder einer spezieller Ernährungsform auf separat zubereitetes Essen angewiesen sind, werden keine Mahlzeiten zur Verfügung gestellt. Für diese Kinder besteht die Möglichkeit, eigene Mahlzeiten mitzubringen und diese bei Bedarf am Betreuungsstandort aufzuwärmen.</p>
Ferienbetreuung	<p>Art. 11</p> <p>Während der Ferienbetreuung erfolgt die Zubereitung der Mahlzeiten durch die Betreuungsmitarbeitenden. Ansonsten gelten die Richtlinien gemäss Art. 6 – 10.</p> <p>Die Kinder werden nach Möglichkeit in die Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten miteinbezogen. Kinder lernen Speisen mehr zu schätzen, wenn sie diese selbst zubereitet haben und sind offener, Neues zu probieren.</p>

### **III. Zwischenverpflegung Zvieri**

Definition	<p>Art. 12</p> <p>Der Zvieri ist eine Zwischenmahlzeit und keine Hauptmahlzeit. Er soll Energie bis zum Abendessen liefern, dieses jedoch nicht ersetzen.</p>
------------	---

Zusammensetzung	<p>Art. 13</p> <p>Ein empfehlenswerte Zwischenmahlzeit besteht aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hahnenwasser oder ungesüßtem Tee.</li> <li>– Mundgerecht geschnittenen Früchten und/oder Gemüse</li> <li>– zusätzlich können Getreideprodukte, Nüsse oder Milchprodukte bereit gestellt werden</li> <li>– wenn es kein ungezuckertes Dessert gab, kann 2 – 3 Mal pro Woche ein süßer Zvieri bereitgestellt werden, vorzugsweise auf der Basis von Milchprodukten und/oder Früchten</li> </ul>
Mithilfe bei der Zubereitung	<p>Art. 14</p> <p>Die Zwischenmahlzeiten werden nach Möglichkeit zusammen mit den Kindern zubereitet.</p>
Süssigkeiten	<p>Art. 15</p> <p>Ein kleine Handvoll Süssigkeiten pro Tag hat in einer gesunden Kinderernährung Platz. Da die Kinder auch zu Hause Süssigkeiten essen, soll Süßes in der Betreuung auf 2 – 3 Mal pro Woche beschränkt werden, inkl. Geburtstagsdesserts und speziellen Anlässe.</p>
<b>IV. Tisch- und Esskultur</b>	
Gemeinsames Essen	<p>Art. 16</p> <p>Die Betreuungsmitarbeitenden essen gemeinsam mit den Kindern. Die gemeinsame Mahlzeit soll ein positives Gemeinschaftserlebnis sein, an welchem es Zeit gibt, die Kinder erzählen zulassen, einander zuzuhören und gemeinsam zulachen.</p>
Partizipation	<p>Art. 17</p> <p>Die Fragen, Wünsche und Meinungen der Kinder sind wichtig und werden aktiv abgeholt. Kinder gestalten die Tisch- und Esskultur zusammen mit den Erwachsenen. Sie sind an der Sitzordnung, der Durchführung und Veränderung von Regeln und Abläufen, beim Abräumen und Abwaschen und weiteren Tätigkeiten rund die Mahlzeiten beteiligt. Die Kinder können Menüwünsche anbringen.</p>
Sorgsamer Umgang mit den Speisen	<p>Art. 18</p> <p>Es wird darauf geachtet, sorgsam mit dem Speisen umzugehen und wenig Essen wegzuwerfen.</p>

Tischregeln

Art. 19

Die gemeinsam erarbeitenden Tischregeln werden vom gesamten Team eingehalten und umgesetzt. Die folgenden Grundregeln sollen den Kindern helfen, das gemeinsame Essen zu genießen und neue Energie zu gewinnen:

- Die Erwachsenen entscheiden was wann auf den Tisch kommt
- Die Kinder entscheiden, was und wieviel sie davon 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
- Elektronische Geräte bleiben während der Essenszeit ausgeschaltet

Zu der Selbstverständlichkeit gehört, sich vor dem Essen die Hände zu waschen und nach dem Essen die Zähne zu putzen.

## V. Schlussbestimmungen

Inkraftsetzung

Art. 20

Die Richtlinie wurde von der Geschäftsleitung Bildung am 29. Oktober 2019 genehmigt und tritt rückwirkend per 1. August 2019 in Kraft.

Artikel	Änderungsbeschreibung	Version	Beschluss (Behörde / Nr. / Datum)