

Leitfaden

Ernährung

Leitfaden Ernährung

Grundsätzliches

Die Zürcherische Pestalozzistiftung Knonau orientiert sich am Ernährungskonzept der Primarschule Wettswil (2019), welches auf Publikationen der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix und BLV, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sowie aus Inputs des Ernährungsforums Zürich basiert. Mit dem Titel „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“ verbindet dieses Konzept die Themen Gesundheit und Wohlbefinden in einer fachlich fundierten Art und Weise und wurde im Folgenden minimal auf die Rahmenbedingungen der Zürcherischen Pestalozzistiftung Knonau angepasst.

Als gesunde Schule tragen wir die Verantwortung, den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung zu gewährleisten. Essen soll dabei nicht nur satt machen, sondern darüber hinaus auch Freude bereiten und den kulinarischen Horizont erweitern. Während der Mahlzeiten werden soziale Interaktionen und eine wertschätzende Gesprächskultur gepflegt, Beziehungen gestaltet und die Selbständigkeit und Partizipation der Kinder und Jugendlichen gefördert.

Werte

Wir legen, unserer Umwelt zuliebe, grossen Wert auf die Verwendung regionaler und saisonaler Produkte, die hauptsächlich biologisch produziert und frisch zubereitet werden. Bei tierischen Produkten wird auf artgerechte Haltung geachtet, Fleisch wird primär vom Hofladen unseres Landwirtschaftsbetriebes bezogen. Wir gehen respektvoll mit Lebensmitteln um und versuchen, so wenig Lebensmittel wie möglich wegzuworfen. Wir fördern die Neugier am Kennenlernen neuer Speisen.

Zubereitung der Mahlzeiten

In unserer gut ausgestatteten und modernen Küche werden Mittag- und Abendessen täglich frisch und schonend zubereitet, sodass wichtige Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben. Wir verwenden für die Zubereitung der Speisen geeignete Öle und Fette, für eine schmackhafte Zubereitung setzen wir auf die Verwendung frischer Kräuter. Auf Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe wird weitgehend verzichtet. Salz und Zucker werden sparsam verwendet. Allergiker*innen und Menschen mit attestierten Lebensmittelunverträglichkeiten haben Anspruch auf separat gekochtes Essen. Für Vegetarier*innen gibt es immer eine ausgewogene Mahlzeit.

Bei der Planung der Speisen wird folgendes beachtet:

- Maximal zweimal wöchentlich Fleisch oder Fisch
- Mindestens zweimal monatlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
- Alle Komponenten der zubereiteten Mahlzeiten werden separat gekocht und serviert

Mittag- und Abendessen werden täglich von der Küche frisch zubereitet. Eine Ausnahme bildet das Abendessen am Mittwoch, welches als pädagogische Mahlzeit auf den Wohngruppen, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen, geplant und zubereitet wird. Mittag- und Abendessen bestehen immer aus folgenden drei Komponenten: Ein stärkehaltiges Lebensmittel (Teigwaren, Kartoffeln, Reis etc.), verschiedene Gemüse (getrennt voneinander gekocht und serviert), proteinhaltige Lebensmittel (Tofu, Linsen, Fleisch, Fisch, Käse, Joghurt, proteinreiches Gemüse).

Das Frühstück wird täglich von den Wohngruppen zubereitet, dabei stehen frisches Brot, Toast, Brötchen, Butter, Käse, Margarine, Konfitüre, Müsli, Milch etc. zur Auswahl.

Zum z'vieri wird auf den Wohngruppen täglich hauptsächlich frisches Obst und Gemüse angeboten, ergänzt durch salzige oder süsse Backwaren. Als Getränke stehen Hahnenwasser, Tee und ab und zu Süssmost von unserem Landwirtschaftsbetrieb zur Verfügung.

Pädagogische Haltung

Während der Mahlzeiten pflegen wir eine freundliche Gesprächskultur und legen Wert auf ein angenehmes Beisammensein. Wir unterstützen die Kinder und Jugendlichen in ihrer Selbständigkeit und begleiten sie beim Schöpfen zurückhaltend. Sie sollen lernen abzuschätzen, wie viel sie essen mögen.

Strukturen und Regeln

Die gemeinsamen Mahlzeiten laufen nach einem geregelten Muster ab. Die Kinder und Jugendlichen halten sich an vereinbarte Rituale und Regeln, was sowohl ihnen als auch den Mitarbeiter*innen Sicherheit gibt.

Kommunikation

Der Menüplan wird spätestens eine Woche im Voraus kommuniziert und auf den Wohngruppen sowie im Hauptgebäude gut ersichtlich aufgehängt.

Qualitätssicherung

Die Anforderungen der Lebensmittelkontrolle werden erfüllt. Nachweise werden erstellt und sind jederzeit einsehbar. Das vorliegende Ernährungskonzept wird regelmässig überprüft und bei Bedarf angepasst.

Quelle

Primarschule Wettswil, 2019; [Ernährungskonzept](#)

Datum

August 2023