

Essenskonzept Schülerhort



Version Juni 2016

Im Schülerhort Sunneschyn kochen wir unser Mittagessen täglich frisch und backen mit den Kindern als Nachmittagsaktivität jede Woche ein frisches Brot oder kleine Süssgebäcke. Die Zusammensetzung unserer Mahlzeiten entspricht einer gesunden, ausgewogenen und saisonalen Ernährung. Für Kinder mit Allergien (Gluten, Laktose, Nüsse) bieten wir ein separates Menü an und religiöse Essgewohnheiten (kein Schweinefleisch ect.) werden bei der Menüplanung berücksichtigt.

Wir legen grossen Wert auf eine entspannte Atmosphäre bei Tisch. Essen soll ein Genuss sein. Wir motivieren die Kinder dazu, ihnen unbekannte Nahrungsmittel zu probieren, kein Kind wird jedoch gezwungen etwas zu essen das es nicht mag oder den Teller auszuessen. Wir unterstützen sie beim Abschätzen der Menge und ermutigen die Kinder zu versuchen ihr Essen selber zurechtzuschneiden.

Uns ist es wichtig, dass die Kinder zu Mittag essen, damit sie gestärkt in ihr Nachmittagsprogramm (Schule/Kindergarten) starten können. Sollte ein Kind ein Menü überhaupt nicht schmecken, hat es die Möglichkeit auf Brot und Früchte auszuweichen.

Wichtige Punkte für eine gesunde Ernährung im Schülerhort Sunneschyn:

- Wasser oder ungesüsste Getränke sind jederzeit verfügbar und für die Kinder selbständig erreichbar.
- Täglich wird zu jeder Mahlzeit Salat, Gemüse oder Obst angeboten.
- Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel werden nur in beschränkter Menge angeboten.
- Bei der Menüzusammenstellung wird auf eine gesunde Kinderernährung geachtet.

Frühstück (nur während den Schulferien, Feiertagen oder bei Schulausfall):

- Getreide: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müeslimischung oder Cornflakes
- Milch oder Milchprodukte wie Käse oder Joghurt
- Fruchtsaft
- Butter oder Margarine, Konfitüre oder Honig
- Getränke: Wasser, ungesüsster Tee oder Milch (evtl. ein wenig Schoggipulver)

Mittagessen

Menükomponenten:

- Getränke: Wasser oder ungesüsster Tee
- Salat oder Gemüserohkost
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferant (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse)

Menüplanungsgestaltung für eine Woche:

- Es wird täglich zwischen einem vegetarischen Menü und einem Menü mit Fleisch abgewechselt.
- Max. 1 bis 2 Mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen oder Saucen.
- Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte (Wurstware oder Paniertes).
- Zum Nachtisch gibt es eine Kleinigkeit wie Sugus, Schöggeli, Keks usw.

Weiteres:

- Bei Früchten und Gemüse achten wir auf saisongerechte und regionale Nahrungsmittel.
- Wir salzen sparsam und verwenden jodiertes und fluoriertes Salz.

Z'vieri:

- Getränke: Wasser und ungesüsster Tee.
- Zu jedem Z'vieri gibt es Obst oder rohes Gemüse.
- Brot, Darvida, Pancroc oder Zwieback bieten wir mit Margarine, Butter, Kiri oder Fleisch an.
- Zu jedem Z'vieri gibt es Milchprodukte wie Hüttenkäse, Käse oder Joghurt.