

# LEITFADEN

zu den Checklisten  
für Leitende und Mitarbeitende  
von Tagesstrukturen/Tagesschulen  
und betreuten Mittagstischen

## MITTAGESSEN

IN TAGESSTRUKTUREN/TAGESSCHULEN  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

genussvoll, ausgewogen, nachhaltig und entspannt



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**



**RADIX**  
Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Fondation suisse pour la santé  
Fondazione svizzera per la salute

# LEITFADEN

zu den Checklisten  
für Leitende und Mitarbeitende  
von Tagesstrukturen/Tagesschulen  
und betreuten Mittagstischen

Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

## AUTORINNEN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Ute Bender, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Gesundheit und Hauswirtschaft

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, [conrad@radix.ch](mailto:conrad@radix.ch)

## FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG

bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz

bildung+betreuung Netzwerk Schweiz

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Fachpersonen aus der Praxis

FAPERTE – Elternvereinigung Romandie und Tessin

Gesundheitsförderung Schweiz

KibeSuisse Verband Kinderbetreuung Schweiz

Fourchette verte Schweiz

LCH Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz

QuinTaS, Pädagogische Hochschule Zürich

Verantwortliche für Tagesstrukturen, Verpflegung/Ernährung, Umwelt, Kinder und Familien in diversen Kantonen und Städten

VSLCH Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Vorwort                           | 4  |
| Einleitung                        | 5  |
| Qualitätsentwicklung Mittagstisch | 6  |
| Allgemeines                       | 8  |
| Organisation                      | 9  |
| Verpflegung                       | 10 |
| Gespräche mit Caterern            | 12 |
| Pädagogik                         | 14 |
| Gespräche zu Kooperationen        | 15 |
| Informationen und Unterstützung   | 17 |
| Impressum                         | 19 |

Liebe Leitende und Mitarbeitende  
von Tagesstrukturen/Tagesschulen  
und betreuten Mittagstischen

Ein genussvolles, ausgewogenes, nachhaltiges und entspanntes Mittagessen gehört zur Mittagspause für Kinder und Jugendliche. An den Mittagstischen tanken sie Energie für Körper und Geist und profitieren von pädagogischer Betreuung.

Dem vorliegenden Leitfaden und den Checklisten liegen die Qualitätskriterien einer gesunden Gemeinschaftsverpflegung des Bundes zugrunde. Er soll Ihnen helfen einen genaueren Blick auf das Mittagessen zu werfen. Dabei entdecken Sie, wo die Stärken liegen und wo Sie etwas verbessern können. Die Checklisten unterstützen Sie dabei, einen Mittagstisch aufzubauen und danach die Qualität regelmässig zu prüfen.

Sie und Ihr Team wählen selbst, was Sie prüfen und in welchen Punkten Sie Ihren Mittagstisch weiterentwickeln wollen. Schon kleine Schritte zählen: hinschauen, priorisieren, handeln und dranbleiben.

Viel Freude und Erfolg!

Cornelia Conrad Zschaber  
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

## WAS?

Der vorliegende Leitfaden informiert Sie, wie Sie die Checklisten anwenden und somit das Mittagessen für die Kinder und Jugendlichen genussvoll, ausgewogen, nachhaltig und entspannt gestalten können.

Das Mittagessen für Kinder und Jugendliche gehört zu einer Tagesstruktur der Schule oder Gemeinde, einer Tagesschule oder einer Mittagsbetreuung. Je nach kantonalen und kommunalen oder städtischen Vorgaben, Rahmenbedingungen, Zusammensetzung der Schülerschaft usw. bieten die Checklisten Hand für einen ersten Schritt oder eine Vertiefung für die Qualitätsentwicklung des Mittagessens.

## WARUM?

Ein genussvolles, ausgewogenes, nachhaltiges und entspanntes Mittagessen gehört zur Mittagspause für Kinder und Jugendliche. Hier tanken sie Energie für Körper und Geist. Ausgewogene, nachhaltige Mahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre bereichern den Alltag und legen eine wertvolle Basis für Gewohnheiten, welche die Gesundheit fördern.

## WER?

Die Checklisten richten sich vor allem an Leitende und auch Mitarbeitende von Tagesstrukturen/ Tagesschulen und betreuten Mittagstischen. Sie können die Checklisten einzeln oder gesamthaft für kleinere bis mittelgrosse Mittagstische für Kinder und Jugendliche verwenden. Grösseren Restaurationsbetrieben in Schulen und Universitäten stehen unter [www.kleines-gewissen.ch](http://www.kleines-gewissen.ch) weitere Hilfsmittel zur Verfügung.

Betreute Mittagstische für Kinder und Jugendliche sind in den Kantonen, Gemeinden, Städten oder

Schulen unterschiedlich eingebettet. Je nach Organisationsform und -grösse gibt es eine oder mehrere Mitarbeitende mit unterschiedlichen und teilweise übergreifenden Rollen. Deshalb wird auf die Zuteilung der Kriterien zu Funktionen verzichtet. In der Regel richten sich die Kriterien und der Leitfaden an die Leitung resp. an die Bereichsverantwortlichen (Verpflegung, Pädagogik).

## WANN?

Die Selbsteinschätzung mithilfe einfacher Checklisten hilft beim Aufbau eines Mittagstischs wie auch bei der regelmässigen Weiterentwicklung.

## WIE?

Sie können die Selbsteinschätzung einzeln oder im Team durchführen. Die Leitung übernimmt die Verantwortung. Wenn Sie alle Mitarbeitenden einbeziehen, können Sie sich an dem freuen, was gut läuft, und gemeinsam nächste Schritte vereinbaren und umsetzen.

## WIE WEITER?

Danach können Sie in der Organisationsentwicklung beispielsweise nach *QuinTaS* (Qualität in Tagesschulen und Tagesstrukturen; siehe Seite 6) weiterarbeiten. Für die gesunde Ernährung bietet das nationale Label «Fourchette verte» Beratung und Zertifizierung an.

Für pädagogische Fragen hilft beispielsweise «PEP gemeinsam gesund essen» weiter (weitere Hinweise siehe Seite 17). Wertvolle Unterstützung bieten auch einzelne Fachstellen in Städten, Gemeinden, Kantonen und Pädagogischen Hochschulen an. Es lohnt sich vor Ort nachzufragen. Weitere Hilfsmittel stehen unter [www.kleines-gewissen.ch](http://www.kleines-gewissen.ch) zur Verfügung.

## QUALITÄTSENTWICKLUNG MITTAGSTISCH

Nachfolgend ein Vorschlag, wie Sie vorgehen können, wenn Sie die Qualität Ihres betreuten Mittagstisches verbessern wollen. Er stützt sich auf QuinTaS (Qualität in Tagesschulen und Tagesstrukturen). Dieser Vorschlag orientiert sich an

den gängigen Modellen des Qualitätsmanagements: Planen, Umsetzen, Überprüfen, Verbessern. Der Entwicklungskreislauf hilft Ihnen einerseits beim Aufbau eines Mittagstischs, andererseits bei der fortlaufenden Qualitätsentwicklung.



**Abbildung 1:** Vereinfachter Entwicklungskreislauf nach QuinTaS (Brückel et al., 2017)

## DEFINITION UND PLANUNG

### **Gemeinsame Sinngebung und Wertorientierung im Team**

Am besten überlegen und diskutieren Sie gemeinsam, was für Sie Qualität bedeutet. Folgende Fragen können dazu hilfreich sein:

- Was ist meine Vorstellung eines guten Essens an einem gemeinsamen Tisch?
- Welche Erwartungen haben Kinder und Jugendliche, Eltern, Behörden, Schulleitung, Lehrpersonen?
- Was erachte ich/erachten wir für meine/unsere Arbeit als zentral?

Diese Fragen können auch im Rahmen der Schulentwicklung und der Entwicklung der Tagesschule diskutiert werden. Beteiligen Sie Kinder und Jugendliche sowie Kooperationspartner wie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen gezielt daran.

### **Standortbestimmung und Zielvereinbarung**

Mit den Checklisten können Sie nun die aktuelle Situation einschätzen. In den Checklisten zur Organisation, Verpflegung und Pädagogik befindet sich jeweils eine Tabelle. Mithilfe dieser Tabelle können Sie Prioritäten setzen und Ziele, Massnahmen sowie Anhaltspunkte für die Überprüfung formulieren. Bei den Checklisten zu Gesprächen mit Caterern respektive Kooperationen finden Sie anstelle der Tabelle zahlreiche Empfehlungen zur Gesprächsführung. Beurteilen Sie Ihre Qualität anhand aller Checklisten selbst und bestimmen Sie die Entwicklung.

### **Informationen und Unterstützung einholen**

Sie haben sich über realistische Ziele geeinigt? Dann helfen Ihnen vielleicht Informationen, Schulungen, Beratung, Zertifizierung und auch der Austausch mit anderen Anbietern von Mittagstischen weiter. Weitere Informationen und Hinweise finden Sie in den jeweiligen Checklisten und auf Seite 17.

### **Langfristige Planung**

Die Ergebnisse fliessen nun in Konzepte, Jahresplanungen, Mitarbeitergespräche usw. ein.

## UMSETZUNG

Je klarer Sie die Ziele, Möglichkeiten und Grenzen definiert haben, desto einfacher können Sie diese umsetzen. Die Umsetzung kann in zwei Etappen verlaufen: In der Erprobungsphase passieren noch viele Fehler, die dann verbessert werden. Nach und nach gibt es nur noch selten Fehler und die Verbesserung ist normaler Alltag. Schulungen und Beratungen können Ihnen bei der Umsetzung helfen.

## ÜBERPRÜFUNG

Für die laufende Qualitätsentwicklung ist es wichtig, regelmässig innezuhalten und über die aktuelle Situation nachzudenken und zu diskutieren. Dies kann mit den Checklisten als Selbstüberprüfung durchgeführt werden. Das nationale Label für gesunde Ernährung «Fourchette verte» bietet dazu auch eine externe Kommission an. Bedürfnisse der Behörden und der Tagesstrukturen müssen einbezogen werden. Idealerweise beziehen Sie bei der Überprüfung auch die Kinder und Jugendlichen sowie die Kooperationspartner wie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen mit ein.

Dies ist der Moment, sich über Erfolge zu freuen! Ein kleines «Ernte-Ritual» zur gegenseitigen Wertschätzung und Freude am gemeinsamen, erfolgreichen Engagement gehört dazu. Dies kann z. B. ein kleiner Apéro oder ein Ausflug mit den Mitarbeitenden sein.

## VERBESSERUNG

Vieles kann sich ändern: Zum Beispiel die Mitarbeitenden, die Zusammensetzung der Kinder und Jugendlichen am Mittagstisch, Werte, Vorgaben, Kooperationen und anderes mehr. Deshalb sollten Sie die Qualität fortlaufend weiterentwickeln. Dabei dürfen Sie die eigenen Stärken bewusst betonen und kultivieren. Die Checklisten helfen Ihnen dabei.

## ALLGEMEINES

---

Die folgenden Themen betreffen viele Bereiche des Mittagstischs und werden hier kurz beschrieben. Sie finden diese Aspekte auch in den verschiedenen Checklisten.

### EINBEZUG DER BETEILIGTEN

Damit Sie die Qualität entwickeln können, ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten einbeziehen. Diese Mitgestaltung kann sehr unterschiedlich aussehen. Deshalb wird die Mitgestaltung in allen Checklisten aufgeführt und auf die jeweilige Situation bezogen.

### CHANCENGLEICHHEIT

Es ist wichtig, beim Mittagessen an einem gemeinsamen Tisch die Vielfalt zu berücksichtigen. Chancengerechtigkeit bedeutet: Alle gehen respektvoll und gleichberechtigt miteinander um, unabhängig von sozialer, kultureller, religiöser, geografischer Herkunft, Geschlecht, Behinderung oder Körpergewicht. Beim Essen können sich sehr viele Unterschiede zeigen; z. B. schämen sich manche Kinder und Jugendliche dafür, dass sie verbreitete Tischsitten nicht kennen. Oder übergewichtige Kinder und Jugendliche trauen sich nicht, vor den Augen anderer zu essen. Mitarbeitende sollten sensibel damit umgehen. Darüber hinaus sollten Sie beim Mittagessen individuelle Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen (Pädagogik der Vielfalt). Das heisst, dass Sie beispielsweise ein Kind mit feinmotorischen Defiziten beim Essen oder Schöpfen ohne grosses Aufsehen mehr unterstützen als andere.

### SPEZIELLE ERNÄHRUNGSBEDÜRFNISSE

Es gibt Kinder und Jugendliche, die eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, eine spezielle Ernährungsform einhalten oder z. B. Insulin spritzen müssen. Sie möchten damit meist nicht auffallen. Sie sollen das Mittagessen also mit allen anderen genussvoll und entspannt essen können und auf diskrete Weise die nötige Hilfe erhalten. Dies ist ein Zusatzaufwand und kann nur dann gewährleistet werden, wenn eine aktuelle ärztliche Verordnung vorliegt. Es ist sinnvoll, mit den Eltern zu besprechen, was der Mittagstisch und was die

Eltern beitragen können. Für die Rahmenbedingungen beim Mittagessen sorgen die Verantwortlichen. Vielleicht hilft es Ihnen, die Umsetzung mit einer anerkannten Ernährungsberaterin (BSc in Ernährung und Diätetik) zu besprechen und Kontakt mit spezialisierten Institutionen aufzunehmen (siehe dazu Seite 17).

### NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere persönliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Ernährungsweise hat auch Auswirkungen auf die Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und auf das Tierwohl. Durch unsere Wahl beim Einkaufen oder bei der Verpflegung ausser Haus (z. B. Mittagstisch) beeinflussen wir bewusst oder unbewusst die Situation von Umwelt, Mensch und auf das Tierwohl. Mit einer nachhaltigen Ernährungsweise können wir einen positiven Beitrag leisten. Nachhaltig essen und trinken heisst: Wählen Sie gesunde, umwelt- und ressourcenschonende Lebensmittel, die unter fairen und tiergerechten Bedingungen produziert werden. Schauen Sie, dass Lebensmittel möglichst nicht in den Abfall kommen.



## QUALITÄTSENTWICKLUNG MITTAGSTISCH

Nachfolgend ein Vorschlag, wie Sie vorgehen können, wenn Sie die Qualität Ihres betreuten Mittagstisches verbessern wollen. Er stützt sich auf QuinTaS (Qualität in Tagesschulen und Tagesstrukturen). Dieser Vorschlag orientiert sich an

den gängigen Modellen des Qualitätsmanagements: Planen, Umsetzen, Überprüfen, Verbessern. Der Entwicklungskreislauf hilft Ihnen einerseits beim Aufbau eines Mittagstischs, andererseits bei der fortlaufenden Qualitätsentwicklung.



**Abbildung 1:** Vereinfachter Entwicklungskreislauf nach QuinTaS (Brückel et al., 2017)

## FÜHRUNGSVERSTÄNDNIS

Die Trägerschaft und die Leitung des Mittagstischs nehmen wesentlich Einfluss auf die Gesundheitsförderung der Kinder und Jugendlichen sowie Mitarbeitenden. Die Leitung einer Tagesstruktur/Tagesschule und eines Mittagstischs ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Sie erfordert neben einer entsprechenden beruflichen Qualifikation auch Vertrauen von allen Beteiligten, Einfühlungsvermögen, Freude, Wertschätzung und Engagement für eine gute Atmosphäre. Der Mittagstisch soll ein Ort sein, wo gerne gelebt, gegessen und gearbeitet wird. Dazu müssen Sie bestimmte Rahmenbedingungen schaffen: Zum Beispiel sollten Sie Zuständigkeiten klären, regelmässige Besprechungen durchführen und für eine gute Kommunikation oder Vernetzung sorgen. Damit ein gemeinsames Verständnis zu Ernährung und Pädagogik besteht, ist eine gute Zusammenarbeit mit der Schule wichtig.

## INFRASTRUKTUR

Auch die Raumverhältnisse und die Ausstattung beeinflussen die Qualitätsentwicklung und Zufriedenheit der Kinder und Jugendlichen sowie Mitarbeitenden. Für diese Rahmenbedingungen ist die Trägerschaft (Behörde, Schule, Verein usw.) verantwortlich.

## ORGANISATIONSENTWICKLUNG UND HALTUNG

Die Entwicklung einer pädagogischen Haltung und angenehmen Atmosphäre steht im Zentrum. Alle Beteiligten sind eingeladen, an einer fortlaufenden Entwicklung teilzunehmen und eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Diese Haltung wird dann beim Mittagessen sichtbar und spürbar.

## PERSONALENTWICKLUNG

Die Leitung und die Zuständigen für die Verpflegung und Pädagogik prägen die Qualität und das Qualitätsverständnis. Mit einer guten Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden können die Aufgaben gut erfüllt werden. Deshalb sind regelmässige Schulungen wichtig: Sie sichern die Kompetenzen und erhöhen die Zufriedenheit und Motivation des Personals und aller Beteiligten.

## HYGIENE

Hygienestandards sind Bedingung für jeden Mittagstisch und müssen strukturell und organisatorisch in den Alltag integriert werden. Die kantonalen Hygienestandards sind z. B. auf den Websites der Kantonschemiker zu finden (siehe Seite 17).

## GESUNDHEITSSCHUTZ

Für den Gesundheitsschutz und die Arbeitssicherheit rund um das Mittagessen ist die oberste Leitung zuständig (Behörde, Schulleitung, Vereinsvorstand usw.). Ist das Mittagessen Teil der Schul- oder Gemeindestruktur, dann ist es in diesen Konzepten eingebunden. Die EKAS-Richtlinie Nr. 6508 «ASA-Richtlinie» bestimmt die Pflichten des Arbeitgebers. Sie bestimmt auch den Beizug von Spezialistinnen und Spezialisten/Fachpersonen zur Beurteilung der betrieblichen Gefährdungen.

Die Basis dazu ist das Arbeitsgesetz und seine Verordnungen sowie das Unfallversicherungsgesetz und die Verordnung über die Unfallverhütung. Die ASA-Richtlinie Nr. 6508 der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) kann unter [www.ekas.admin.ch](http://www.ekas.admin.ch) heruntergeladen werden.

## GRUNDLAGEN

Nehmen Sie am besten den Menüplan der letzten Woche (oder Wochen) zur Hand, um die Verpflegung mit der Checkliste «Verpflegung» zu prüfen.

Die Basis einer ausgewogenen Ernährung sind die Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Für die Ernährung von Kindern ist dies die Ernährungsscheibe (siehe Seite 17) mit den fünf Handlungsempfehlungen: Wasser trinken – Gemüse und Früchte essen – Regelmässig essen – Abwechslungsreich essen – Mit allen Sinnen geniessen.

Kinder und Jugendliche sowie Mitarbeitende, die ausgewogene Mahlzeiten mit Freude essen, haben genug Energie für Schule und Freizeit und nehmen wertvolle Nährstoffe zu sich. Mit dem Modell des optimalen Tellers können Sie eine abwechslungsreiche und ausgewogene Menüplanung einfach umsetzen (siehe Seite 11).

## DAS TELLERMODELL – DREI KOMPONENTEN UND EIN GETRÄNK

Abbildung 2 (Seite 11) stellt das Verhältnis der Komponenten dar, in welchem sich eine ausgewogene Mahlzeit ungefähr zusammensetzen soll. So decken Sie den Nährstoffbedarf der Kinder und Jugendlichen ab:

- Die **stärkereichen Lebensmittel** (braunes Segment) liefern neben Vitaminen, Mineralstoffen und Kohlenhydraten auch wertvolle Nahrungsfasern und sind wichtig für die Sättigung.
- Um täglich auf fünf Portionen **Gemüse und Früchte** (grünes Segment) zu kommen, sollten Sie beim Mittagessen ein bis zwei kinderfaustgrosse Portionen davon anbieten. Im Alltag kann das so aussehen: Blattsalat, Gemüse (z. B. geraffelte Karotten oder Tomatenschnitze) als Vorspeise und eine Portion gekochtes Gemüse auf dem Menüteller. Alternativ können Sie auch Früchte zum Dessert anbieten.
- Die Gruppe der **proteinreichen Lebensmittel** (rotes Segment) ist im Wachstum besonders wichtig.
- Zusätzlich gehört auch ein **Getränk** dazu: am besten ein Glas Wasser.

Ein einzelnes Gericht kann verschiedene Komponenten gleichzeitig enthalten, wie z. B. eine Gemüsepizza.

Die Kinder und Jugendlichen bestimmen die Grösse der Portion. Das Mengenverhältnis kann vom optimalen Teller abweichen. Bieten Sie immer alle Komponenten an. Das Dessert kann entweder aus einer reifen Saisonfrucht oder einem leicht gezuckerten Milchprodukt wie z. B. selbstgemachtem Fruchtquark bestehen. Dadurch können Sie entweder das grüne oder rote Segment des ausgewogenen Tellers ergänzen. Das Dessert müssen Sie jedoch nicht täglich servieren.



**Abbildung 2:** Optimaler Teller als Anschauungsmodell für eine gesunde Kinderernährung.

## ZUBEREITUNG

Bei der Zubereitung sollten Sie u. a. geeignete Kochfette und Öle auswählen. Dies ist wichtig für die Gesundheit. Zum Braten eignen sich Raps- oder Sonnenblumenöl mit hohem Ölsäureanteil («HO- Öle»), zum Dünsten Rapsöl und für die kalte Küche Raps- oder Olivenöl. Gleichzeitig eignen sich Zubereitungsarten, für die Sie wenig Fett brauchen, wie z. B. Dämpfen, Schmoren oder Backen anstelle von Panieren und Frittieren.

Wenn Sie mit einer Rezeptdokumentation (Kartei oder Ähnliches) arbeiten und die Gerichte bewusst abschmecken, können Sie die Qualität Ihres Angebots erhalten. Sie fördern eine schmackhafte und gesunde Mahlzeit, indem Sie nährstoffschonende Zubereitungsarten wie z. B. Dämpfen im Steamer wählen oder indem Sie mit wenig Salz und reichlich Gewürzen und Kräutern würzen.

## MENÜPLANGESTALTUNG, EINKAUF, KOMMUNIKATION

Erstellen Sie Menüpläne am besten über mehrere Wochen. Bieten Sie Menükomponenten wie z. B. Fisch oder Dessert an wechselnden Wochentagen an. Dies gilt insbesondere dann, wenn verschiedene Köchinnen oder Köche sich die Arbeit teilen oder einzelne Menüs angeliefert werden. Transparenz ist für alle Mitessenden wichtig. Kinder und Jugendliche sowie Mitarbeitende mit speziellen Ernährungsbedürfnissen müssen unbedingt wissen, was im Essen steckt und woher es kommt.

Detaillierte Informationen zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung in der Rubrik «Ich und du» bei «Von Jung bis Alt» ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) und «Fourchette verte» ([www.fourchetteverte.ch/de](http://www.fourchetteverte.ch/de)).

Die Caterer (Mahlzeitenlieferanten) sind wichtige externe Partner, welche die Bedürfnisse der Zielgruppe kennen, verstehen und in der Menüplanung umsetzen sollen. Dies zu vermitteln, ist Aufgabe der Leitenden oder Verantwortlichen für die Verpflegung der Mittagstische. Dafür holen Sie regelmässig Rückmeldungen von Kindern und Jugendlichen des Mittagstisches ein. Führen Sie mit Hilfe der Checkliste regelmässig Gespräche mit dem Caterer. So können Sie das Mahlzeitenangebot nicht nur ausgewogen, sondern auch ansprechend und appetitanregend gestalten.

Denken Sie daran, dass Sie eine Dienstleistung einkaufen. Das berechtigt Sie, klare Anforderungen zu definieren und deren Erfüllung zu verlangen. Der Caterer wird sich bemühen, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen und Sie als Kunden zu behalten.

Die Checkliste kann für Gespräche mit möglichen neuen oder bestehenden Caterern eingesetzt werden.

**Im Folgenden geben wir einige typische Situationen in der Zusammenarbeit mit Caterern wieder.**

### Sie suchen zum ersten Mal einen Caterer.

Der Wechsel von der eigenen Küche zu einem Caterer wirft viele Fragen auf. Definieren Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen, setzen Sie Prioritäten und versuchen Sie, bei der Ausschreibung des Auftrags die wichtigsten Anforderungen zu formulieren.

- Holen Sie sich bereits im Vorfeld Inputs und Erfahrungen bei anderen Betrieben, die Caterer haben.
- Klären Sie aus Ihrer Sicht die Vorteile und Nachteile des Verpflegungssystems: Welche Infrastruktur benötigen Sie und welche Arbeit müssen Sie bei einer Kalt- oder Warmanlieferung aufwenden? Beispielsweise ist der Aufwand vor Ort bei der Warmanlieferung geringer, dafür gibt es keine individuellen Gestaltungsmöglichkeiten. Bei der Kaltanlieferung ist der Aufwand vor Ort höher und eine Regenerationsküche ist nötig. Dafür können Sie die Mahlzeiten individuell abschmecken, variieren und ergänzen.
- Vergleichen Sie neben dem Menüpreis und der Qualität auch anfallende Infrastrukturkosten, Transport- und Logistikkosten sowie zusätzliche Dienstleistungen.
- Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu klären, z. B.:
  - zur Menüplanung (gemäss Checkliste Verpflegung);
  - zur Herkunft von verarbeiteten Nahrungsmitteln und zu deren Auswahlkriterien;
  - zur Verwendung von Ölen und Fetten der Speisen;
  - zum Arbeitsaufwand, der für Sie und Ihre Mitarbeitenden entstehen wird;
  - zur Kennzeichnung von Zutaten und Allergenen.
- Bedenken Sie bei Preisvergleichen, dass hohe Qualität auch ihren Preis hat. Nicht immer

deckt das günstigste Angebot Ihre Bedürfnisse am besten ab.

- Setzen Sie die Kriterien der Checkliste «Verpflegung» für die Offerte und den Vertrag als Bedingung ein.
- Denken Sie an die Zukunft: Ist der Caterer fähig, grössere Mengen zu liefern? Sind die Arbeitsprozesse standardisiert? usw.

### **Die Kinder und Jugendlichen finden das Essen fad und weisen es oft zurück.**

Häufig wird beim Mittagessen über den Geschmack des Essens diskutiert. Kinder und Jugendliche verlangen Salz oder salzhaltige Würzmittel, weil das Essen fad ist. Die Mitarbeitenden haben auch davon gegessen und nehmen den Geschmack der Mahlzeiten als langweilig wahr.

Als Gesprächsvorbereitung hilft Folgendes:

- Schauen Sie, was das Verpflegungskonzept des Caterers bezüglich Menüplanung, Zubereitung und Abschmecken definiert.
- Notieren Sie, bei welchen Speisen oder Komponenten am häufigsten reklamiert wird.
- Bedenken Sie, dass Sie mit dem Menüplan die Chance haben, den Kindern und Jugendlichen sowie dem Personal den Zugang zu nicht alltäglichen Gerichten zu ermöglichen. Dies braucht jedoch etwas Ausdauer, Mut und gezielte Kommunikation.
- Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen in regelmässigen Abständen nach ihrer Meinung zum Menüplan und besprechen Sie die Resultate mit dem Caterer.
- Suchen Sie bei Bedarf aktiv das Gespräch mit dem Caterer.

Für das Gespräch:

- Berichten Sie Ihre Erfahrungen.
- Fragen Sie den Caterer nach alternativen, kindergerechten Vorschlägen.

### **Das Team des Mittagstisches reklamiert, dass der Caterer zu wenig Essen liefert.**

Sie sind bei den Bestellmengen unsicher, da die Kinder und Jugendlichen oft sehr unterschiedliche Mengen essen. Aus Gründen der Nachhaltigkeit möchten Sie nicht zu viele Reste wegwerfen.

- Informieren Sie sich, wie in Ihrem Kanton die gesetzlichen Vorgaben bezüglich Hygiene und Umgang mit Resten definiert sind. Zuständig sind jeweils die kantonalen Lebensmittelinspektoren (Kantonschemiker).
- Überlegen Sie im Team, wie Sie mit Resten umgehen dürfen und möchten. Vielleicht entwickeln Sie gemeinsam neue Ideen.
- Besprechen Sie mit dem Caterer das Bestellsystem. Definieren Sie gemeinsam, bis wann Sie spätestens Mengenänderungen mitteilen können.
- Bei einem neuen Caterer: Geben Sie sich und dem Caterer ein wenig Zeit, um bei einem neuen Bestellsystem die Mengen gut einschätzen zu können. Erfahrungsgemäss braucht es eine Anlaufzeit von ca. ein bis zwei Wochen.

### **Sie möchten gemäss der Checkliste «Verpflegung» regelmässig attraktive und kindergerechte vegetarische Gerichte anbieten.**

Sie sind jedoch nicht sicher, ob ein Gericht ohne Fleisch und Fisch den Vorgaben einer ausgewogenen Ernährung entspricht und wie die Kinder und Jugendlichen genug Protein bekommen.

- Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE enthalten viele Informationen zu diesem Thema (siehe Seite 17).
- Besprechen Sie mit dem Caterer, wie der Proteinbedarf bei Kindern und Jugendlichen in einer Hauptmahlzeit gesichert werden kann.
- Lassen Sie sich attraktive, kindergerechte Gerichte vorschlagen.
- Kontaktieren Sie eine anerkannte Ernährungsberaterin BSc in Ernährung und Diätetik (siehe Seite 17).

Die Checkliste «Pädagogik» beruht auf dem Grundgedanken, dass eine angenehme Atmosphäre beim Essen genauso wichtig ist wie das Menü, das angeboten wird.

## MIT ANDEREN GEMEINSAM ESSEN

Ein gemeinsames Mittagessen mit vielen verschiedenen Kindern und Jugendlichen ist für die meisten am Anfang eine neue und spannende Erfahrung: In der Mehrzahl der Familien ist dies so nicht der Fall. Im Rahmen von Mittagstisch oder Schule kommen ausserdem Erwachsene, Kinder und Jugendliche zusammen, die meist nicht miteinander verwandt oder näher bekannt sind.

## MITTAGSPAUSE GEMEINSAM GESTALTEN

Sobald ein gemeinsames, organisiertes Essen mehrmals in der Woche stattfindet, sind Regeln und Rituale notwendig. Manche Kinder und Jugendliche sind dies nicht gewohnt, und jede Person bringt andere Erfahrungen oder Vorstellungen zum Essen mit. Entwickeln Sie gemeinsam mit allen Beteiligten Regeln und Rituale und vereinbaren Sie diese so, dass sie allen guttun. Wenn sich Kinder und Jugendliche beteiligen dürfen, verstehen sie die Regeln und Rituale besser und tragen sie mit. Sie halten die Regeln zuverlässiger ein, wodurch das Essen für alle entspannt ist. Auch zunächst ungewohnte Regeln, wie z. B. das Ausschalten von Handys, können auf diese Weise eingeführt werden. Das gemeinsame Mittagessen bietet den Kindern und Jugendlichen eine wichtige Pause, die sich von der Unterrichtszeit unterscheidet. Anders als im Unterricht dürfen die Kinder und Jugendlichen sich beim Essen etwas erzählen, sich entspannen und miteinander lachen. Die Mitarbeitenden verfügen über das pädagogische Geschick, die Mittagssituation auch bei herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen angenehm zu gestalten.

## GENUSS UND GESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN

Stellen Sie das Menü so zusammen, dass es die Anforderungen einer bedarfsgerechten Ernährung erfüllt. Dieses Essen dürfen alle unbeschwert geniessen! Dabei sorgen Sie dafür, dass der Appetit nicht verdorben wird: Weder durch Kalorienzählen noch durch ständiges Ermahnen oder durch Vorträge über «Vitamine» und «Gesundheit». Der Mittagstisch ist kein Ort für Diäten und auch nicht für Ernährungsinstruktionen. Sie begleiten die Kinder und Jugendlichen beim Essen vorbildhaft und freundlich, müssen sie jedoch nicht kontrollieren.

## MITARBEITENDE VERHALTEN SICH WIE VORBILDER

Sie verhalten sich wie «Ess-Modelle». Das betrifft die Art und Weise, wie Sie sich beim Essen benehmen, wie und was Sie essen oder wie Sie das Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen führen. Kinder und Jugendliche ahmen oft nach, was sie sehen und hören. Mehr als jede Ermahnung oder Vorschrift zählt also das, was die Mitarbeitenden tatsächlich tun und verkörpern.

## UMGANG MIT ESSEN

Manche Erwachsene sind mit einer Ernährungserziehung gross geworden, bei der das Essen für ganz andere Zwecke benutzt wurde als zum gesunden Geniessen: Es diente z. B. zur Belohnung oder es wurde mit Zwang verbunden. Heute weiss man jedoch, dass Kinder auf diese Weise manchmal Essgewohnheiten aufbauen, die ihnen die Freude am Essen nehmen und verhindern, dass sie auf ihren eigenen Bauch hören. Vermeiden Sie deshalb diese Formen von Ernährungserziehung beim Mittagessen und geben Sie den Kindern und Jugendlichen so viel Selbstbestimmung über das eigene Essen wie möglich.

Beim Mittagessen sind Sie gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen unterwegs. Sie bieten ein genussvolles und bedarfsgerechtes Essen in einer angenehmen Atmosphäre an. Wie immer, wenn mehrere Menschen aus unterschiedlichem Antrieb zusammenkommen, braucht es Gespräche, um sich zu verstehen. So können Sie mögliche Missverständnisse verhindern oder bereinigen und sich auf gemeinsame Vorgehensweisen rund um das Mittagessen einigen. Vielleicht können Sie mit etwas Fingerspitzengefühl auch Eltern auf die Möglichkeit einer Ernährungsberatung hinweisen.

## **Im Folgenden sind einige typische Gesprächssituationen wiedergegeben.**

### **Die Eltern vermuten, dass ihr Kind nicht alles verträgt.**

Im Zusammenhang mit Ernährung und Essen herrscht hohe Verunsicherung bei besorgten Eltern. Hat das Kind eine Allergie oder eine Unverträglichkeit, etwa gegen Laktose oder Gluten?

Zweifelloos muss mit den Eltern genau abgeklärt werden, was das Kind essen darf und was nicht. Jugendliche können hier meistens selbst für sich sorgen, aber auch hier muss unbedingt eine genaue Klärung stattfinden. Auf jeden Fall sollten Sie den Eltern erklären, dass Sie eine entsprechende ärztliche Verordnung brauchen, damit Sie bei der Zubereitung der Mahlzeiten kompetent reagieren können. Zeigen Sie Verständnis für die Sorge der Eltern und beharren Sie trotzdem – falls nötig – auf einer ärztlichen Verordnung.

- Vielleicht hilft es, wenn Sie das Gespräch vorher im Team einmal durchspielen.
- Beraten Sie sich vor dem Gespräch mit Ernährungsfachpersonen über Unverträglichkeiten.

### **Die Eltern praktizieren eine bestimmte Ernährungsform.**

Ernährung und Essen sind sehr persönliche Angelegenheiten. Manche Eltern pflegen bestimmte Ernährungsformen wie etwa Veganismus und sind davon überzeugt, dass es ihrem Kind schadet, etwas anderes zu essen.

Im Gespräch mit diesen Eltern kann es nicht darum gehen, die Eltern von ihrer Überzeugung abzubringen, und auch nicht darum, dass für diese Kinder spezielle Gerichte gekocht werden. Stattdessen machen Sie klar, dass Ihr Mittagstisch ein bedarfsgerechtes und genussvolles Angebot für alle Kinder und Jugendlichen bereitstellt und zugleich kein Kind zum Essen gezwungen wird. Wenn ein Kind beim Mittagstisch jedoch z. B. dauerhaft alle tierischen Nahrungsmittel ablehnt, fehlen ihm langfristig wichtige Nährstoffe. Dies ist definitiv keine Lösung.

- Bleiben Sie sachlich.
- Machen Sie deutlich, dass das Kind nur dann bei Ihrem Mittagstisch bleiben kann, wenn die Eltern dies wirklich mittragen.
- Trauen Sie sich, ein freundliches, informatives Gespräch zu führen und zugleich klare Grenzen zu setzen.



**Das Kind isst aus Sicht des Teams zu wenig oder zu viel oder zu selektiv.**

Bleiben Sie zunächst gelassen, wenn Kinder zeitweise wenig oder nur ganz bestimmte Gerichte essen; solche Gewohnheiten ändern sich meist von selbst wieder. Ebenso ist Gelassenheit angesagt, wenn ein Kind Ihrer Meinung nach zu viel isst: Sie wissen ja nicht, wie viel das Kind sonst noch am Tag zu sich nimmt und wie viel es sich bewegt. Und wenn das Kind zudem nicht sehr häufig zum Mittagessen kommt, wissen Sie sehr wenig über seine Gewohnheiten.

Oft übernehmen Kinder die Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen von den Eltern. Machen Sie sich also klar, dass Sie bei diesem Gespräch möglicherweise indirekt über die Eltern sprechen – obwohl Sie über das Kind reden.

- Fragen Sie die Eltern, wie sie das Essverhalten des Kindes erleben.
- Zeigen Sie detailliert Ihre konkreten Beobachtungen und Sorgen auf. Erläutern Sie Ihren bisherigen Umgang mit dem Essverhalten des Kindes. Vereinbaren Sie ein bestimmtes Vorgehen mit den Eltern, sofern diese das auch wollen. Das Vorgehen sollte die gesamte Atmosphäre beim Essen aber nicht stören und darf Sie selbst nicht überlasten.

**Das Team hat gehört, dass Lehrpersonen negativ über den Mittagstisch sprechen oder dass Lehrpersonen das Mittagessen untereinander oder vor den Eltern oder den Kindern und Jugendlichen kritisieren.**

Gehen Sie solchen Gerüchten aktiv nach und lassen Sie nicht zu, dass Ihr Mittagstisch einen schlechten Ruf erhält. Der erste Schritt ist schon getan, wenn die Beteiligten zu einem Gespräch zusammenkommen. Lassen Sie sich vor dem Gespräch die möglichen Kritikpunkte der Lehrpersonen konkret nennen bzw. zuschicken.

- Bringen Sie gegenüber den Lehrpersonen und der Schulleitung zum Ausdruck, dass Sie solche Gerüchte und allfällige Kritik sehr ernst nehmen. Prüfen Sie unbedingt, ob an der Kritik etwas dran ist und ob Verbesserungsbedarf besteht.
- Laden Sie Lehrpersonen, Schulleitungen, die Gemeindevertretung und andere Beteiligte aktiv und wiederholt zum Mittagessen ein. Nur wer selbst die Situation beim Mittagessen erlebt hat, kann nachvollziehen, was Sie leisten.

Hinweis: Kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen stellen häufig hilfreiche Unterlagen, Beratung und Angebote zur Verfügung. Auch Caterer bieten teilweise Unterstützung an. Informieren Sie sich vor Ort.

## ERNÄHRUNG

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG:

[www.kleines-gewissen.ch](http://www.kleines-gewissen.ch)

[www.svg.ch](http://www.svg.ch)

Schweizer Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für Kinder von 4 bis 12 Jahren:

[www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe)

Schweizer Lebensmittelpyramide und Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren:

[www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide)

Optimaler Teller der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

[www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller)

Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

[www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt\\_Ernaehrung\\_von\\_Kindern\\_2016\\_4.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern_2016_4.pdf)

Nachhaltige Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:

[www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/foodprints](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/foodprints)

«Fourchette verte – Ama Terra» Grundlagenbroschüre:

[www.fourchetteverte.ch/de/articles/61](http://www.fourchetteverte.ch/de/articles/61)

Lebensmittelinspektion/Kantonschemiker:

[www.kantonschemiker.ch](http://www.kantonschemiker.ch)

## SPEZIELLE ERNÄHRUNGSBEDÜRFNISSE

- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Diabetes: [www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)
- Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter: [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- Glutenunverträglichkeit (Zöliakie): [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)
- MyHandicap: [www.myhandicap.ch](http://www.myhandicap.ch) > Ernährung und Behinderung
- PEP Prävention Essstörungen praxisnah: [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) > Projekte
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) > Ernährung und Krankheit

## PÄDAGOGIK

Thea Rytz und Sophie Frei, PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen:

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php)

Gätjen, Edith (2016). Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. Wiesbaden:

Verbraucher-Zentrale NRW

Juul, Jesper (2016). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. 8. Auflage. Weinheim & Basel:

Beltz

Ellrott, Thomas (2007). Wie Kinder essen lernen. Ernährung – Wissenschaft und Praxis 1, Heft 4, S. 167-173

[link.springer.com/article/10.1007/s12082-007-0041-3](http://link.springer.com/article/10.1007/s12082-007-0041-3)

## TAGESSTRUKTUREN/TAGESSCHULEN ALLGEMEIN

Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher (2017), Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS): HEP Verlag

Handbuch QualiKita-Standards: siehe 8 Qualitätsentwicklungsbereiche [www.quali-kita.ch](http://www.quali-kita.ch)

## BERATUNG

Zertifizierung und Begleitung für ausgewogene Ernährung bei «Fourchette verte»

[www.fourchetteverte.ch/de](http://www.fourchetteverte.ch/de)

Schweizerischer Verband der ErnährungsberaterInnen:

[www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche](http://www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche)

Teamweiterbildung, Supervision zu Betreuung und Pädagogik beim gemeinsamen Essen in Tagesstrukturen: PEP – Gemeinsam Essen:

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php)

Informationsdienst der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Beratung für Aufbau und Organisationsentwicklung in Tagesstrukturen:

siehe jeweiliges Angebot der Pädagogischen Hochschulen.

## HERAUSGEBER

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Bern  
T +41 58 463 30 33  
info@blv.admin.ch  
www.blv.admin.ch

## MITARBEIT

Büro Leichte Sprache, Basel

## KONZEPT UND GESTALTUNG

axilla werbeagentur, Zofingen

## VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen,  
3003 Bern, Schweiz  
www.bundespublikationen.admin.ch

## BESTELLNUMMER

341.831.D

August 2018