



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Schweizer Qualitätsstandards

Praxisleitfaden für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie

Bereich «Education»

In Zusammenarbeit mit


RADIX
Schweizer Kompetenzzentrum für
Gesundheitsförderung und Prävention



Impressum

Herausgeber

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
Postfach
CH-3003 Bern
Tel. +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
blv.admin.ch

Publikationszeitpunkt

Januar 2025

Sprachversionen

Diese Publikation ist auf Deutsch,
Französisch und Italienisch verfügbar.

Digitale Version

Alle Sprachversionen dieser
Publikation stehen als PDF unter
blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards
zur Verfügung.

Bildnachweis

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV, Getty Images,
Adobe Stock

Gestaltung

Les graphistes, Bern

Hinweis

Dieser Leitfaden enthält Links, mit denen
Sie rasch zwischen den Kapiteln navigieren
können. Um zur Ausgangsseite zurückzu-
kehren, benutzen Sie die Tastenkombination
«ALT + Cursor links».

Inhalt

A Einleitung	5	G Allergien und Lebensmittel unverträglichkeiten	49
A 1 Anwendung des Leitfadens	6	G 1 Allergien und Lebensmittel unverträglichkeiten	50
B Qualitätsentwicklung Mittagstisch	9	G 2 Planung, Einkauf, Zubereitung, Lagerung	51
B 1 Entwicklungskreislauf	10	G 3 Organisation	52
B 2 Information und Unterstützung	12	G 4 Checkliste Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten	55
C Organisation	14	G 5 Qualitätsbarometer – Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten	57
C 1 Checkliste Organisation	17	G 6 Von Daten zu Taten – Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten	58
C 2 Qualitätsbarometer – Organisation	20		
C 3 Von Daten zu Taten – Organisation	21		
D Pädagogik	23	H Gespräche mit Caterern	62
D 1 Checkliste Pädagogik	26	H 1 Ein Caterer als Partner	63
D 2 Qualitätsbarometer – Pädagogik	29	H 2 Gesprächsvorbereitung	64
D 3 Von Daten zu Taten – Pädagogik	30	H 3 Gesprächsdurchführung	67
		H 4 Checkliste Gespräche mit Caterern	68
E Verpflegung	32	I Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen	70
E 1 Checkliste Verpflegung	35	I 1 Gemeinsame Gespräche am runden Tisch	71
E 2 Qualitätsbarometer – Verpflegung	37	I 2 Gesprächsvorbereitung	73
E 3 Von Daten zu Taten – Verpflegung	38	I 3 Gesprächsdurchführung mit Eltern	73
		I 4 Gesprächsdurchführung mit Schulleitung und Lehrpersonen	74
F Nachhaltige Ernährung	40	I 5 Checkliste Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen	75
F 1 Mahlzeiten nachhaltig planen	41		
F 2 Checkliste Nachhaltige Ernährung	44		
F 3 Qualitätsbarometer – Nachhaltige Ernährung	47		
F 4 Von Daten zu Taten – Nachhaltige Ernährung	48		

Vorwort

Liebe Leitende und Mitarbeitende von Tagesstrukturen, Tageschulen und betreuten Mittagstischen

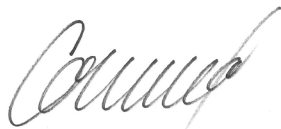
Ein ausgewogenes, nachhaltiges und entspanntes Mittagessen gehört zur Mittagspause für Kinder und Jugendliche dazu. An den Mittagstischen tanken sie Energie für Körper und Geist und profitieren von pädagogischer Betreuung.

Der vorliegende Leitfaden und die Checklisten basieren auf den Qualitätskriterien des Bundes für eine gesunde und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung.

Der Leitfaden 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 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

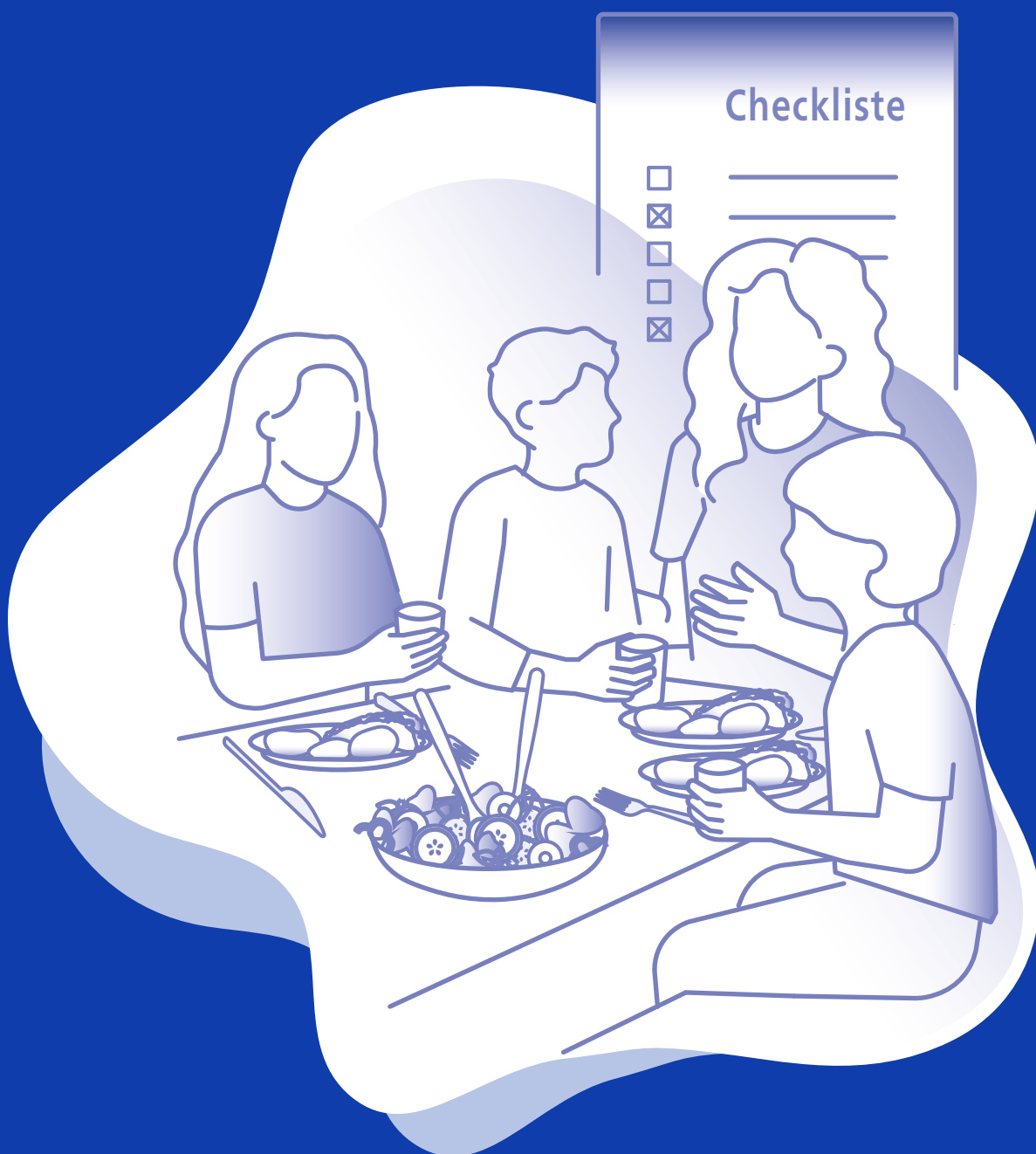
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung



Urs Stalder, Leiter Fachbereich Ernährung

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV

A Einleitung



A 1 Anwendung des Leitfadens

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

Das Mittagessen für Kinder gehört zu einer Tagesstruktur der Schule oder Gemeinde, einer Tagesschule oder einer Mittagsbetreuung. Unabhängig von kantonalen, kommunalen oder städtischen Vorgaben, von Rahmenbedingungen oder der Zusammensetzung der Gruppen, bieten die Checklisten eine Hilfestellung, um einen ersten Schritt in der Qualitätsentwicklung zu tun oder diese zu vertiefen.

Warum?

Ein ausgewogenes, nachhaltiges und entspanntes Mittagessen gehört zur Mittagspause für Kinder und Jugendliche dazu. 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.

Für wen?

Die Checklisten richten sich vor allem an Leitende und Mitarbeitende von Tagesschulen, Tagesstrukturen und betreuten Mittagstischen. Sie lassen sich einzeln oder gesamthaft verwenden. Die Checkliste «Pädagogik» richtet sich an Mittagstische für Kinder bis 12 Jahre, alle anderen sind auch für Angebote geeignet, die Jugendliche verpflegen.

Restaurantbetrieben und Mensen in Hochschulen und Universitäten stehen unter www.blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards 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. Die Checklisten und der Leitfaden sind deshalb nicht nach Funktionen aufgeteilt. In der Regel richten sie sich an die Leitung respektive an die Bereichsverantwortlichen (Verpflegung, Pädagogik).

Wann?

Die Selbsteinschätzung mithilfe einfacher Checklisten hilft beim Aufbau eines Mittagstischs wie auch bei dessen regelmässiger Weiterentwicklung.

Wie?

Sie können die Selbsteinschätzung anhand der Checklisten einzeln oder im Team durchführen. Die Leitung übernimmt die Verantwortung. Wenn Sie alle Mitarbeitenden einbeziehen, können Sie sich an dem erfreuen, 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 10](#)) weiterarbeiten. Für die gesunde Ernährung bietet das nationale Label «Fourchette verte» Beratung und Zertifizierung an.

Einbezug der Beteiligten

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

Chancengerechtigkeit

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 oder geografischer Herkunft, Geschlecht, Behinderung oder Körpergewicht. Beim Essen können sich sehr viele Unterschiede zeigen. Zum Beispiel 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 zum Beispiel Insulin spritzen müssen. Sie möchten damit meist nicht auffallen. Sie sollen das Mittagessen mit allen anderen entspannt geniessen können und auf diskrete Weise die nötige Hilfe erhalten. Weiter ist eine transparente Information aller Beteiligten hilfreich. 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 Seite 12](#)).

Nachhaltige Ernährung

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere persönliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Ernährungsweise hat auch Auswirkungen auf Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und auf das Tierwohl. Durch unsere Wahl beim Einkaufen oder bei der Verpflegung ausser Haus beeinflussen wir diese Bereiche bewusst oder unbewusst. Mit einer nachhaltigen Ernährungsweise können wir einen positiven Beitrag leisten. Nachhaltig essen, trinken und kochen heisst: Wählen Sie gesunde, umwelt- und ressourcenschonende Lebensmittel, die unter fairen und tiergerechten Bedingungen produziert werden. Geben Sie Acht, dass Lebensmittel möglichst nicht weggeworfen werden. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel «Nachhaltige Ernährung» [ab Seite 40](#).

Für pädagogische Fragen

«PEP gemeinsam gesund essen» hilft weiter ([siehe Seite 12](#)). Unterstützung bieten auch Fachstellen in Städten, Gemeinden, Kantonen und Pädagogischen Hochschulen. Es lohnt sich, vor Ort nachzufragen.



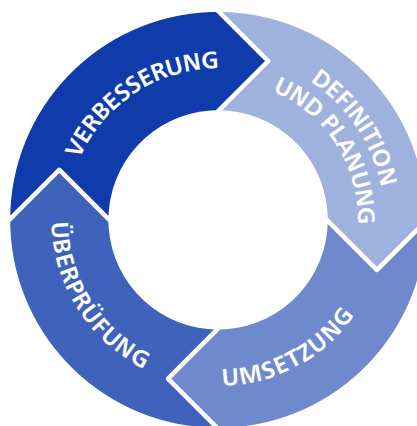
B Qualitäts- entwicklung Mittagstisch



B 1 Entwicklungskreislauf

Wenn Sie die Qualität Ihres betreuten Mittagstischs verbessern wollen, können Sie sich am nachfolgenden Vorschlag orientieren. Er stützt sich auf QuinTaS (Qualität in Tagesschulen und Tagesstrukturen) und 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.

Vereinfachter Entwicklungskreislauf nach QuinTaS (Brückel et al., 2017)



Definition und Planung

Gemeinsame Sinnggebung und Wertorientierung im Team

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

Standortbestimmung und Zielvereinbarung

Mit den Checklisten können Sie die aktuelle Situation einschätzen. In den Checklisten zu Organisation, Pädagogik, Verpflegung, Nachhaltige Ernährung, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten findet sich jeweils eine Tabelle. Mit deren Hilfe können Sie Prioritäten setzen und Ziele, Massnahmen sowie Anhaltspunkte für die Überprüfung formulieren. Bei den Checklisten zu Gesprächen mit Caterern oder Kooperationspartnern finden Sie anstelle der Tabelle Empfehlungen zur Gesprächsführung. Beurteilen Sie Ihre Qualität anhand aller Checklisten 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 12](#).

Langfristige Planung

Die Ergebnisse fließen in Konzepte, Jahresplanungen und Mitarbeitergespräche 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 geschehen. Das nationale Label für gesunde Ernährung «Fourchette verte» bietet dazu auch eine externe Kommission an. Bedürfnisse von Behörden und Tagesstrukturen müssen einbezogen werden. Idealerweise involvieren Sie in die Überprüfung auch die Kinder und Jugendlichen sowie Kooperationspartner wie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen.

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 zum Beispiel ein 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 vieles mehr. Deshalb sollten Sie die Qualität fortlaufend weiterentwickeln. Dabei dürfen Sie die eigenen Stärken bewusst betonen und kultivieren. Die Checklisten helfen Ihnen dabei.

B 2 Information und Unterstützung

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

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

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

Optimaler Teller der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: 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

Nachhaltige Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/foodprints

«Fourchette verte – Ama Terra» Grundlagenbroschüre: <https://www.fourchetteverte.ch/#amaterra>

Lebensmittelinspektion/Kantonschemiker: www.kantonschemiker.ch

Spezielle Ernährungsbedürfnisse

- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten: aha! Allergiezentrum Schweiz
- Diabetes: www.diabetesschweiz.ch
- Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter: www.akj-ch.ch
- Glutenunverträglichkeit (Zöliakie): www.zoeliakie.ch
- EnableMe: www.enableme.ch/de
- PEP Prävention Essstörungen praxisnah: www.pepinfo.ch > Angebote PEP > PEP – Gemeinsam Essen
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch > Ernährung und Krankheit

Pädagogik

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

<https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/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

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

Beratung

Zertifizierung und Begleitung für ausgewogene Ernährung bei «Fourchette verte»

[Fourchette verte | Le label de l'alimentation équilibrée](#)

Schweizerischer Verband der ErnährungsberaterInnen: [Freiberuflichenliste \(svde-asdd.ch\)](http://svde-asdd.ch)

Teamweiterbildung, Supervision zu Betreuung und Pädagogik beim gemeinsamen Essen in Tagesstrukturen: PEP - Gemeinsam Essen: <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php>

Informationsdienst der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch

Beratung für Aufbau und Organisationsentwicklung in Tagesstrukturen: siehe jeweiliges Angebot der Pädagogischen Hochschulen

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

C Organisation



Führungsverständnis

Die Trägerschaft und die Leitung des Mittagstischs nehmen wesentlich Einfluss auf die Gesundheitsförderung der Kinder und Jugendlichen sowie der Mitarbeitenden. Die Leitung einer Tagesstruktur, beziehungsweise Tagesschule oder 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 sowie für eine gute Kommunikation und Vernetzung sorgen. Damit ein gemeinsames Verständnis zu Ernährung und Pädagogik besteht, ist eine gute Zusammenarbeit mit der Schule wichtig.

Zusammenarbeit mit der Schule

Ein gemeinsames Verständnis von Ernährung und Pädagogik über die ganze Tagesstruktur hinweg, ist für die Kinder wichtig. Die Stundenpläne der verschiedenen Klassen und die Organisation des Essens sowie der Mittagsangebote müssen insbesondere in grossen Strukturen gut abgestimmt sein. Um den Hunger und die Hektik zwischen der letzten Schulstunde und dem Essensbeginn zu lindern, kann zum Beispiel Rohkost am Ende des Unterrichts oder auf den Mittagstischen bereitgestellt werden.

Infrastruktur

Die Raumverhältnisse und die Ausstattung beeinflussen die Qualitätsentwicklung und Zufriedenheit der Kinder und Jugendlichen sowie Mitarbeitenden. Für diese Rahmenbedingungen, zum Beispiel genügend Platz, ist die Trägerschaft (Behörde, Schule, Verein) verantwortlich.

Organisationsentwicklung und Haltung

Die Entwicklung einer professionellen pädagogischen Haltung und einer angenehmen Atmosphäre steht im Zentrum. Alle Beteiligten sind eingeladen, sich an einer fortlaufenden Entwicklung zu beteiligen und eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Diese Haltung wird beim Mittagessen sicht- und spürbar.

Personalentwicklung

Die Leitung und die Zuständigen für die Verpflegung und Pädagogik prägen die Qualität und das Qualitätsverständnis. Mit einer soliden 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. Das Bundesgesetz über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände bildet dazu die Basis. Die Kontrolle der Hygienestandards liegt in der Verantwortung der Kantone, siehe dazu die Webseite der Kantonschemikerinnen und -chemiker: www.kantonschemiker.ch.

Gesundheitsschutz

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

Die Basis dazu bilden das Arbeitsgesetz und seine Verordnungen sowie das Unfallversicherungsgesetz und die Verordnung über die Unfallverhütung.

C 1 Checkliste Organisation

Mit dieser Checkliste können Sie überprüfen, ob die Rahmenbedingungen für das Mittagessen für Kinder und Jugendliche erfüllt werden. Dies ist grundsätzlich die Aufgabe der Leitungsperson. Je nach Kanton und Gemeinde gibt es Regelungen, die beachtet werden müssen. Für ein Mittagessen von hoher Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen.

Für Mittagstische mit mehr als vierzig Mahlzeiten pro Staffe­lung und/oder Raum gibt es spezielle organisatorische Herausforderungen. Diese sind in der nachfolgenden Checkliste «Organisation» berücksichtigt, so dass die Gesamtwertung durch diese Aspekte nicht beeinflusst wird.

Es gibt Kriterien, die Sie nicht selbst beeinflussen können. Stellen Sie dort Verbesserungspotenzial fest, so besprechen Sie diese Punkte lösungsorientiert mit Ihrer übergeordneten Stelle.

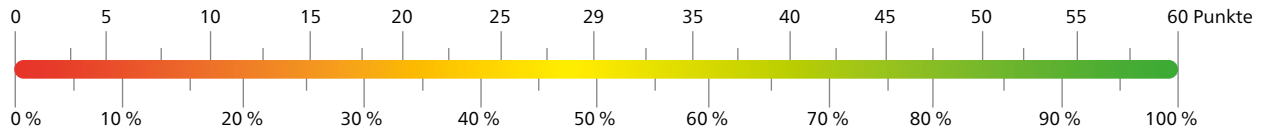
	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Infrastruktur			
Zum Kochen oder für die Auf- und Nachbereitung von gelieferten Mahlzeiten gibt es genug Platz und passende Geräte (Kochplatten, Backofen, Kühlschrank, Steamer, effiziente Abwaschmaschine, usw.).			
Der Essensbereich ist hell, freundlich und einladend gestaltet und wird regelmässig gelüftet (Fenster, Beleuchtung, Farbgestaltung, Tischdekoration, übersichtliche Bereiche).			
Der Raum ist so beschaffen, dass Lärm und Nachhall gedämmt werden (Boden, Decke, Wände, Raumtrennung, Stuhlbeine).			
Die Sitzmöbel und Tische eignen sich für Kinder und Jugendliche unterschiedlicher Grösse. Die Kinder und Jugendlichen haben genügend Platz am Tisch und auch zwischen den Tischen.			
Die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit, sich die Hände zu waschen und nach dem Essen die Zähne zu putzen.			
Einrichtungen für eine wertstoffgetrennte Entsorgung des Abfalls sind vorhanden (PET, Glas, Aluminium, Papier, Karton, Speiseöl, Kompost).			
Die Aufteilung der Räumlichkeiten ermöglicht eine angenehme, ruhige Atmosphäre (Trennwände, verschiedene Räume, usw.)			
Die Speisen sind attraktiv und für die Kinder gut sichtbar und erreichbar angerichtet.			
Rohkost und Salate werden separat, am besten vor dem warmen Essen angeboten.			
Organisationsentwicklung und Haltung			
Es gibt ein Verpflegungskonzept. Sie planen Ihre Menüs mithilfe der Checkliste « Verpflegung » (eigene Küche oder Bestellung beim Caterer). Die Mitarbeitenden diskutieren das Konzept und setzen es einheitlich um.			

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Es besteht ein pädagogisches Konzept rund ums Essen. Die Leitung und die Betreuungsverantwortlichen geben den Rahmen vor. Die Betreuungsverantwortlichen diskutieren das Konzept und setzen es einheitlich um.			
Die Zuständigkeiten der Betreuungspersonen und der Empfang wie auch die Verabschiedung sind so organisiert, dass Fehler vermieden werden (z. B. bei Spezialmenüs) und die Aufsichtspflicht eingehalten wird.			
Bei den Anforderungen, die Sie an den Caterer und den Einkauf stellen, richten Sie sich nach der Checkliste «Verpflegung». Dabei achten Sie auf Nachhaltigkeit (Preis, Ökologie, fairer Handel, tierfreundliche Produktion).			
Sie beugen vermeidbaren Lebensmittelabfällen vor (Food Waste). Entsprechende Massnahmen sind Teil der Konzepte zur Verpflegung und Pädagogik.			
Leitung und Mitarbeitende diskutieren Verpflegung, Nachhaltigkeit und Tischkultur regelmässig. Sie überprüfen die Massnahmen und passen sie an.			
Sie hören Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche sowie Eltern bei der Menüplanung an und berücksichtigen Wünsche so weit wie möglich.			
Alle Beteiligten (auch Eltern, Lehrpersonen und Schulleitungen) können die Menüpläne einsehen. Die Menüpläne hängen gut sichtbar im Mittagstischlokal auf und sind – wenn möglich – auch auf der Webseite ersichtlich.			
Eine Ansprechperson für Kinder und Jugendliche, Eltern, Schulleitung, Lehrpersonen und Behörden betreffend Essen und Pädagogik steht regelmässig zur Verfügung.			
Sie befragen Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche, Eltern, Behörden, Schulleitung und weitere Beteiligte regelmässig zu ihrer Zufriedenheit rund um den Mittagstisch. Sie diskutieren deren Anliegen und setzen diese soweit möglich um.			
Es ist geklärt, wer für die Umsetzung einer ärztlich verordneten Ernährungsform verantwortlich ist (Kanton, Gemeinde, Schule, Mittagstisch). Alle Mitarbeitenden sind informiert und geschult.			
Vor oder nach den Mittagsangeboten steht dem Alter der Kinder entsprechend genügend Zeit für das Essen zur Verfügung.			
Die Mitarbeitenden halten sich strikte an das gesetzliche Verbot von körperlichen, sexuellen, kulturellen und religiösen Übergriffen und reagieren entschieden auf festgestellte Missachtungen.			
Personalentwicklung			
Sie haben die fachlichen Anforderungen an Mitarbeitende schriftlich festgehalten. Sie berücksichtigen diese Kriterien bei der Einstellung neuer Mitarbeitender.			
Die Mitarbeitenden besuchen obligatorisch und regelmässig Schulungen zu Ernährung, Nachhaltigkeit, Pädagogik, Betreuung, Hygiene und Sicherheit.			
Hygiene			
Die Kinder und Jugendlichen waschen sich vor dem Essen die Hände und putzen nach dem Essen die Zähne.			
Die Zubereitungs- und Essräume, die Oberflächen, Tische und Stühle sind einfach und schnell zu reinigen. Sie reinigen diese gründlich und nach jeder Staffeln, respektive nach jedem Mittagessen.			

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Sie kennen die Verordnung des EDI über die Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln. Ein Hygienekonzept zur Selbstkontrolle liegt vor (HACCP-Konzept).			
Gesundheitsschutz			
Die kurzfristige medizinische Versorgung ist gewährleistet (Weiterbildung Mitarbeitende).			
Notfallapotheke, Ansprechpersonen und Telefonnummern für Notfälle sind allen Mitarbeitenden bekannt.			
Der Mittagstisch ist so organisiert, dass die Bestimmungen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz erfüllt sind. Insbesondere die ASA-Richtlinie Nr. 6508 wird angewendet.			
Auswertung			
Zählen Sie die Punkte zusammen: Spalte «trifft zu» je 2 Punkte, Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte			
Punktzahl Total			

C 2 Qualitätsbarometer – Organisation

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktzahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?	
Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?	
Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?	

Ausgefüllt am: von:

Notizen

C 3 Von Daten zu Taten – Organisation

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?

	Ziel 1	Ziel 2
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

Autorinnen

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

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

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Informationen und Unterstützung

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen, Verbände oder Pädagogische Hochschulen vor Ort Unterstützung anbieten.

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

Beratung Organisationsentwicklung durch Pädagogische Hochschulen (individuelle Angebote auch kantonsübergreifend)

Lebensmittelkontrolle/Hygiene, siehe Verband der Kantonschemikerinnen und -chemiker: www.kantonschemiker.ch

Spezialisten Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit:
www.ekas.ch/index-de.php?frameset=26

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

D Pädagogik



Grundgedanke

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 von ihnen am Anfang eine neue Erfahrung. Für Kinder bis zum Ende Zyklus II spielt die Pädagogik eine zentrale Rolle. Das gemeinsame Mittagessen unter Jugendlichen (Zyklus III) stellt andere Herausforderungen an die Begleitung. Hier sind Fachpersonen der Sozialpädagogik und/oder Jugendarbeit gefragt. Dieses Kapitel richtet sich an Mittagstische für Kinder bis zirka 12 Jahre.

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. Zudem bringt jede Person andere Erfahrungen oder Vorstellungen mit. Entwickeln Sie gemeinsam mit allen Beteiligten Regeln und Rituale und vereinbaren Sie diese so, dass sie für alle stimmen. 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 das Ausschalten von Handys, können auf diese Weise eingeführt werden.

Das gemeinsame Mittagessen bietet den Kindern und Jugendlichen eine wichtige Pause und unterscheidet sich dadurch von der Unterrichtszeit.

Anders als im Unterricht dürfen sich die Kinder und Jugendlichen beim Essen etwas erzählen, sich entspannen und miteinander lachen.

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 oder Gesundheit. Sie begleiten die Kinder und Jugendlichen beim Essen vorbildhaft und freundlich. Unterstützen Sie die Kinder motivierend und ohne Zwang, auch unbekannte Lebensmittel auszuprobieren.

Mitarbeitende verhalten sich wie Vorbilder

Sie verhalten sich wie «Ess-Vorbilder». 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 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 zum Beispiel als Belohnung oder wurde mit Zwang verbunden. Heute weiss man, 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 so viel Selbstbestimmung über das eigene Essen wie möglich.

D 1 Checkliste Pädagogik

Bei der vorliegenden Checkliste geht es um das gemeinsame genussvolle und entspannte Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für einen Mittagstisch mit Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen. Das Essen soll allen Freude bereiten, die im Raum sind. Die Checkliste «Pädagogik» hilft Ihnen dabei.

Mittagstische mit mehr als 40 Kindern pro Raum und/oder mit grossen Altersunterschieden stellen Sie vor besondere Herausforderungen. Diese sind in dieser Checkliste berücksichtigt.

Die Checkliste eignet sich für Kinder bis Ende Zyklus II. In der Betreuung von Jugendlichen der Oberstufe können die Kriterien als Inspiration mit einer altersentsprechenden Anpassung dienen. Im Weiteren sind für Jugendliche andere Ansätze der Betreuung gefragt, zum Beispiel kann eine Zusammenarbeit mit der Jugendarbeit sinnvoll sein.

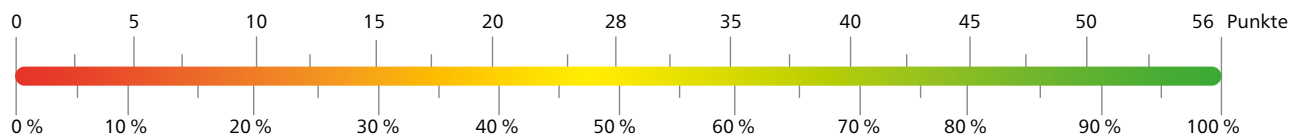
	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Verhalten von Mitarbeitenden			
Der Umgangston aller Mitarbeitenden ist freundlich, authentisch, wertschätzend und fürsorglich.			
Falls Mitarbeitende mitessen, essen sie dasselbe wie die Kinder. Auf Unverträglichkeiten wird so weit wie möglich geachtet. Sie werden den Beteiligten kommuniziert.			
Sie unterstützen die Selbstständigkeit der Kinder und begleiten sie dabei.			
Bei Kindern mit besonderem Unterstützungsbedarf halten Sie sich in der Nähe auf, setzen sich situativ dazu oder essen nach Möglichkeit mit. An jedem Tisch ist ein Platz für einen Mitarbeitenden frei.			
Die Kinder werden beim Schöpfen zurückhaltend begleitet. Sie geben zum Beispiel Informationen zum Essen, zur Portionengrösse oder laden die Kinder ohne Zwang zum Probieren ein. Wenn die Kinder selber schöpfen, steht kleineres Schöpfbesteck bereit.			
Sie reagieren ruhig und unterstützend, wenn ein Missgeschick passiert.			
Sie unterstützen Kinder mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen (medizinisch oder kulturell) unauffällig, aber aufmerksam.			
Sie sind sich bewusst, dass alle Mitarbeitenden wichtige Vorbilder sind. Das Team verhält sich entsprechend. Sie leben den Kindern einen wertschätzenden Umgang mit Essen vor.			
Sie pflegen eine gemeinsame Mahlzeitenkultur, das heisst: Sie halten vereinbarte Regeln und Rituale ein, Sie unterhalten sich mit den Kindern und nicht nur unter Erwachsenen.			
Sie akzeptieren, dass es beim Mittagstisch mit mehreren Kindern häufig lauter wird und unruhiger zugeht als beim Essen in der Kleinfamilie.			
Sie gestalten eine angenehme Gesprächskultur.			

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Umgang mit Regeln und Ritualen			
Regeln, zum Beispiel in Bezug auf Tischsitten und Rituale bei Ihrem Mittagessen haben das Ziel, dass die Kinder zufrieden essen, sich unterhalten und sich vom Unterricht erholen können.			
Regeln und Rituale sind unter den Mitarbeitenden gut abgesprochen. Sie können diese jederzeit sachlich begründen. Sätze wie «Weil man das so macht» oder «Weil man das in der Familie so macht» reichen nicht.			
Wenige, sinnvolle Regeln und Rituale sind hilfreiche Mittel für ein gutes Miteinander. Sie werden regelmässig auf den Nutzen für die Kindergruppe überprüft und gegebenenfalls angepasst.			
Verhalten sich Kinder unangemessen, werden sie darauf hingewiesen und danach zu einem Gespräch gebeten.			
Umgang mit dem Essen			
Essen sorgt für Genuss, Gesundheit und Leistungsvermögen und dient nicht noch anderen Zwecken, beispielsweise als Belohnung oder Trost.			
Das vorhandene Angebot steht allen zu: Sie verbieten beliebte Gerichte oder Dessert nicht, um Kinder zu bestrafen; beispielsweise, wenn sie den Teller nicht leer essen oder nicht von allem probieren.			
Sie laden die Kinder ein, neugierig auf das Essen zu sein und Unbekanntes zu entdecken. Sie ermuntern zum Probieren, ohne zu überreden oder zu zwingen.			
Sie unterstützen die Kinder darin, ihren Hunger einschätzen zu lernen. Die Kinder können sich mehrmals kleinere Portionen schöpfen.			
Die Kinder können aufhören zu essen, wenn sie satt sind. Sie müssen den Teller nicht zwingend leer essen.			
Die Kinder dürfen ihr Esstempo selbst bestimmen. Bei mehreren Staffeln werden die Kinder nach Alter und/oder Esstempo eingeteilt.			
Organisation am Tisch			
Die Mittagspause ermöglicht Essen sowie Bewegung und andere Formen von Erholung. Die Zeiträume dafür sollen klar voneinander abgegrenzt sein.			
Am Vormittag ist frühzeitig kommuniziert, welche Mitarbeitenden für welche Mittagstische zuständig sind. Die Kinder werden einzeln begrüsst und verabschiedet (Aufsichtspflicht).			
Das Team einigt sich, ob freie Platzwahl durch die Kinder oder eine feste Sitzordnung besteht. Auf beide Möglichkeiten kann je nach Situation zurückgegriffen werden.			
Der Mittagstisch ist so organisiert, dass die Kinder sich wohlfühlen und eine angenehme Atmosphäre begünstigt wird (Grossraum in mehrere Räume unterteilen, Mittagstische auf mehrere Häuser verteilen).			
Der Mittagstisch ist so organisiert, dass er soziale Kontakte und Raum für Integration (Bezugspersonensystem) ermöglicht, zum Beispiel indem Sie die Speisen teilweise oder gesamthaft auf den Tisch stellen.			
Mitarbeit der Kinder ist erwünscht. Sie dürfen mithelfen, zum Beispiel servieren, abräumen, Tische abwischen usw.			

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Auswertung			
Zählen Sie die Punkte zusammen: Spalte «trifft zu» je 2 Punkte Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte			
Punktzahl total			

D 2 Qualitätsbarometer – Pädagogik

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktzahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?	
Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?	
Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?	

Ausgefüllt am: von:

Notizen

D 3 Von Daten zu Taten – Pädagogik

Nachdem Sie die Checkliste ausgefüllt haben:

- Welche Stärken können Sie ausweisen?
- Wo können Sie etwas verbessern?
- Essen ist etwas Persönliches. Die Erwartungen an Essen und Mahlzeiten hängen viel mit den eigenen Wünschen und Idealen, aber auch mit Gewohnheiten zusammen. Haben Sie sich Ihre Wünsche, Ideale und Gewohnheiten klargemacht?
- Wie passen Ihre eigenen Erwartungen zu den Erwartungen der anderen Beteiligten und zur aktuellen Gesamtsituation vor Ort?

	Ziel 1	Ziel 2
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

Autorinnen

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

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Informationen und Unterstützung

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen, Verbände, Pädagogische Hochschulen oder Schulleitungen und Lehrpersonen Unterstützung anbieten.

PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen von Thea Rytz und Sophie Frei: <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php>

Teamweiterbildung, Supervision zu Betreuung und Pädagogik beim gemeinsamen Essen in Tagesstrukturen: PEP – Gemeinsam Essen: www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

E Verpflegung



Grundlagen

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 [Schweizer Ernährungsscheibe](#) 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 34](#)).

Das Tellermodell – drei Komponenten und ein Getränk

Optimaler Teller als Anschauungsmodell für eine gesunde Kinderernährung.



Die Abbildung 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 (zum Beispiel 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 zum Beispiel 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 zum Beispiel selbstgemachtem Fruchtquark bestehen. Dadurch können Sie entweder das grüne oder rote Segment des ausgewogenen Tellers ergänzen. Das Dessert müssen Sie jedoch nicht täglich servieren.

Zubereitung

Bei der Zubereitung sollten Sie unter anderem 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 zum Beispiel 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 Dämpfen im Steamer wählen oder indem Sie mit wenig Salz (jodiertes Salz) und reichlich Gewürzen und Kräutern würzen.

Menüplangestaltung, Einkauf, Kommunikation

Erstellen Sie Menüpläne am besten über mehrere Wochen. Bieten Sie Menükomponenten wie zum Beispiel 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) und «Fourchette verte» (www.fourchetteverte.ch/#news).

E 1 Checkliste Verpflegung

Mit dieser Checkliste können Sie Ihren Menüplan überprüfen. Mit einfachen und praxisnahen Kriterien erkennen Sie, ob Sie den Kindern und Jugendlichen ein ausgewogenes Mittagessen anbieten. Falls Sie mit einem Caterer zusammenarbeiten, können Sie diese Kriterien einfordern.

Hinweise: Füllen Sie die Checkliste am besten anhand des Menüplans der letzten Woche/-n aus.

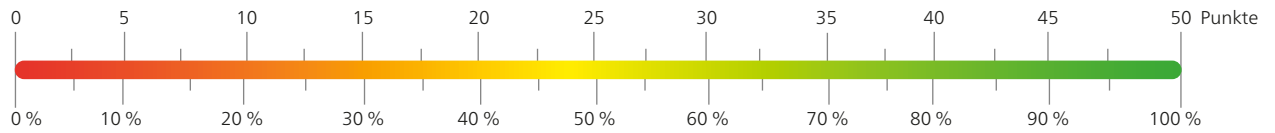
Für einen Mittagstisch mit Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen.

		Trifft zu	Trifft nicht zu
Stärkereiche Lebensmittel			
	Jedes Mittagessen enthält ein stärkereiches Lebensmittel wie Brot, Teigwaren, Reis, Polenta oder Kartoffeln.		
	Sie bieten mindestens einmal wöchentlich Vollkornprodukte an (Vollkornbrot, Vollreis, Vollkorn-Teigwaren usw.).		
	Sie bieten mindestens einmal wöchentlich Hülsenfrüchte an – z. B. Bohnen (weisse Bohnen, Borlotti-Bohnen, Sojabohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen usw.), Linsen oder Kichererbsen.		
Gemüse / Salate und Früchte			
	Jedes Mittagessen enthält verschiedenfarbige Gemüse/Salate.		
	Sie bieten mehrmals wöchentlich rohes Gemüse und rohe Früchte an.		
	Bei der Auswahl der Lebensmittel bevorzugen Sie saisonale Gemüse und Früchte.		
Proteinreiche Lebensmittel			
	Jedes Mittagessen enthält ein proteinreiches Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Hülsenfrüchte oder Tofu.		
	Bei Ihnen gibt es allenfalls mehrmals wöchentlich, aber nicht täglich, Fleisch zum Mittagessen.		
	Sie bieten maximal einmal wöchentlich verarbeitete Fleischerzeugnisse wie z. B. Wurst oder Fleischkäse an.		
	Sie bieten maximal einmal wöchentlich Fisch an.		
	Sie bieten mindestens einmal wöchentlich fleischlose Proteinlieferanten wie Eier, Käse, Quark, Tofu usw. an.		
	Es steht jeden Tag auch eine vegetarische Proteinkomponente zur Auswahl.		

	Trifft zu	Trifft nicht zu
Dessert		
Wenn Sie Desserts anbieten, bestehen diese in der Regel aus Früchten und/oder Milchprodukten.		
Getränke		
Hahnenwasser ist zu jedem Essen verfügbar.		
Sie bieten keine Süssgetränke wie Sirup, Cola, Eistee usw. zum Essen an.		
Zubereitung		
Sie halten die Rezepte in einer Rezeptdokumentation fest.		
Sie achten auf eine nährstoffschonende Zubereitung (Kochmethoden, Lagerzeiten, Warmhaltezeiten).		
Sie achten bewusst auf eine schmackhafte Zubereitung mit Kräutern (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt) und Gewürzen.		
Sie verwenden Salz und salzhaltige Streu- und Flüssigwürzmittel sparsam. Sie bieten keinen Streuer oder Ähnliches zum Nachsalzen an.		
Sie bieten maximal einmal wöchentlich Frittiertes oder Paniertes an.		
Sie verwenden geeignete Öle und Fette für die Zubereitung: Zum Braten Sonnenblumen- und Rapsöl mit hohem Ölsäureanteil (HO-Öle), zum Dünsten Rapsöl, für die kalte Küche Rapsöl und Olivenöl.		
Menüplangestaltung, Einkauf, Kommunikation		
Bei der Menüplanung achten Sie darauf, dass Sie ähnliche Menüs nicht immer am selben Wochentag anbieten (zum Beispiel Fisch nicht immer freitags, Dessert an wechselnden Wochentagen).		
Sie kaufen nach Möglichkeit bei Produzenten aus der Region ein.		
Bei Fleisch- und Fischerzeugnissen geben Sie Tierart und Herkunft auf dem Menüplan an.		
Auswertung		
Zählen Sie nun die Punkte zusammen: Zählen Sie für die Spalte «trifft zu» je 2 Punkte, für die Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt und für die Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte.		
Punktzahl Total		

E 2 Qualitätsbarometer – Verpflegung

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktzahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?	
Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?	
Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?	

Ausgefüllt am: von:

Notizen

E 3 Von Daten zu Taten – Verpflegung

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?

	Ziel 1	Ziel 2
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

Autorinnen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

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

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Informationen und Unterstützung

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale/städtische Fachstellen vor Ort Richtlinien und Unterstützung anbieten.

Fouchette verte, kantonale Sektionen des nationalen Labels für gesunde Ernährung (Information, Beratung, Zertifizierung): [Fourchette verte | Le label de l'alimentation équilibrée](#)

Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern_2016_4.pdf

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/-innen:
www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

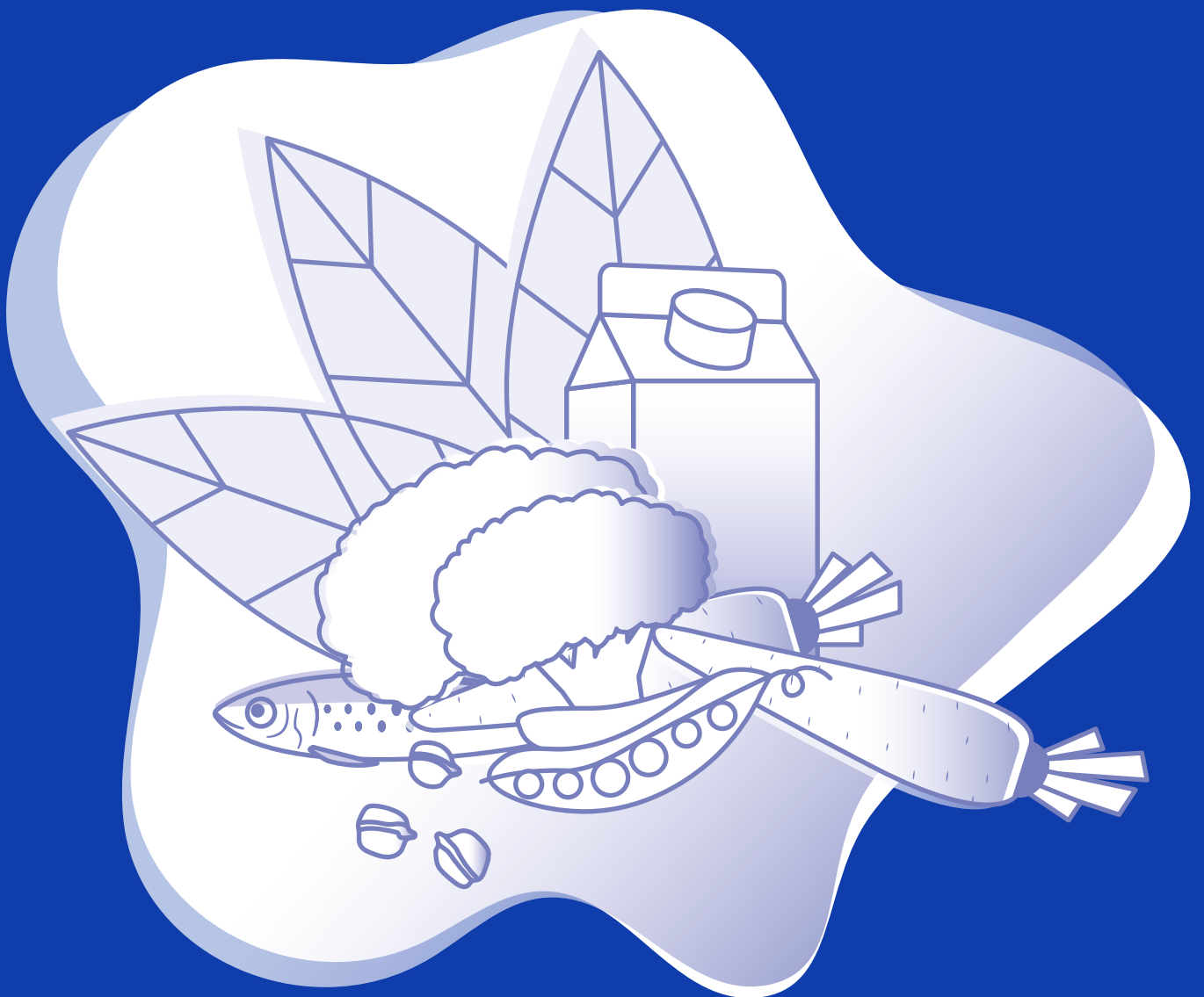
Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

F Nachhaltige Ernährung



F 1 Mahlzeiten nachhaltig planen

Sie wollen ein nachhaltiges Mittagessen in Ihrer Tagesstruktur anbieten? Dieses Kapitel zeigt Ihnen, worauf Sie achten müssen. Es kann Sie auch zum Nachdenken und Diskutieren im Team anregen.

Was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es hat Folgen für Umwelt und Wirtschaft und wirkt sich auf die Gesellschaft und das Wohl von Tieren aus. Wenn Sie ein nachhaltiges Mittagessen anbieten wollen, haben Sie vermutlich eine bestimmte Haltung zum Leben. Diese Haltung zeigt sich in allem was Sie tun, zum Beispiel wie Sie den Mittagstisch organisieren, was Sie den Kindern dabei vermitteln (siehe Kapitel [Pädagogik](#) und [Organisation](#)) oder was auf den Teller kommt. Hier geht es um die Planung eines nachhaltigen Mittagessens, den Einkauf von entsprechenden Lebensmitteln und das Recycling.

Den Menüplan nachhaltig gestalten

- **Die Wahl:** Gesund und nachhaltig ist es, wenn Sie mehr Früchte und Gemüse und weniger Fleisch und Fisch einplanen.
- **Grösse der Fleisch- und Fischportionen:** Verwenden Sie nur so viel Fleisch oder Fisch wie empfohlen wird, siehe [Merkblatt Kinder](#) der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.
- **Fleisch-/Fischersatz:** Wenn Sie mit Fleischersatzprodukten kochen wollen, achten Sie darauf, dass diese wenig verarbeitet sind und nur wenige Zutaten enthalten.
- **Vegetarische Gerichte:** Kochen Sie vor allem vegetarisch, zum Beispiel Tomatenspaghetti mit Linsen, Bratlinge mit Kichererbsen oder Mais-Marroni-Auflauf mit Käse, siehe auch Ernährungsspass im Familienalltag unter www.purzelbaum.ch.
- **Regionale Zutaten:** Nehmen Sie Zutaten, die aus der Region kommen. Verwenden Sie keine Zutaten, die mit dem Flugzeug transportiert worden sind.
- **Saisonale Zutaten:** Verwenden Sie Obst, Gemüse und Salate, die zur Jahreszeit passen. Verschiedene Organisationen führen Listen mit saisonalem Obst und Gemüse, zum Beispiel WWF, Bio Suisse, Verband Schweizer Gemüseproduzenten und Schweizer Obstverband.

Nachhaltig einkaufen

- **Regional einkaufen:** Kaufen Sie grundsätzlich alle tierischen Produkte sowie Obst und Gemüse aus der Region. Zur Abwechslung können Sie auch ab und zu exotische Lebensmittel einkaufen, wie zum Beispiel Schokolade oder Bananen. Denken Sie daran, dass Hülsenfrüchte, Soja oder Quinoa oft aus fernen Ländern kommen. Es gibt jedoch auch nachhaltige Produkte wie Tofu aus der Schweiz.

- **Saisonal einkaufen:** Achten Sie darauf, dass Sie Obst und Gemüse kaufen, das gerade Saison hat. Wenn Sie regionales Obst und Gemüse ausserhalb der Saison kaufen, kommt es aus beheizten Gewächshäusern. Diese schaden der Umwelt mehr als Lastwagentransporte aus Südeuropa. Im Winter können Sie hin und wieder auch getrocknetes Gemüse und Trockenfrüchte verwenden. Oder Sie benutzen ausnahmsweise tiefgefrorene Speisen oder Dosen Speisen wie zum Beispiel Pelati.
- **Label für Nachhaltigkeit:** Viele Produkte lassen sich nachhaltig anbauen. Wenn Sie solche Produkte bevorzugen, unterstützen Sie diese Entwicklung. Wählen Sie Produkte mit einem seriösen Label, zum Beispiel Fairtrade, Bio-Knospe, IP Suisse oder ASC/MSC. Wenn Sie Lebensmittel aus fernen Ländern wählen, achten Sie darauf, dass diese mit dem Schiff oder dem LKW und nicht mit dem Flugzeug transportiert wurden.

Weitere Informationen zu Labels: www.labelinfo.ch oder www.wwf.ch

- **Vorproduzierte Speisen:** Manche Menüs oder Speisen sind vorproduziert. Wenn Sie solche Produkte verwenden, sparen Sie Arbeitszeit und somit vielleicht Geld. Für vorproduzierte Speisen wird aber viel Energie verbraucht. Das gilt vor allem für solche, die aufwändig zubereitet werden. Ausserdem müssen Sie die Produkte lagern, zum Beispiel im Kühlschrank. Und Sie müssen sie aufwärmen oder fertigbacken. Deshalb sollten Sie die Vor- und Nachteile gut abwägen.

Food Waste vermeiden

Wenn Sie Essen wegwerfen müssen, wird die Umwelt belastet und teuer ist es auch. Unsere Tipps helfen Ihnen, Lebensmittel besser zu verwerten und Abfälle zu vermeiden.

- **«Minderwertige» Stücke verwenden:** Meist kaufen wir nur die «guten» Fleischstücke, wie zum Beispiel Pouletbrust. Planen Sie auch Mahlzeiten mit Fleisch, Geflügel oder Fisch «zweiter Wahl», zum Beispiel mit Hackfleisch, Schmorbraten oder Fischanschnitten.
- **Ablaufdaten beachten:** Verwenden Sie Zutaten, bevor sie ablaufen (Rezepte nach Zutaten siehe www.ebenfein.bl.ch).
- **Passende Portionen:** Machen Sie die Portionen nicht zu gross, dadurch werfen Sie weniger Essen weg.
- **Bestellmengen im Auge behalten:** Führen Sie eine Liste mit allen Waren, die Sie bei Lieferanten und Caterern bestellen und kaufen. Geben Sie dabei jeweils die Warenmenge an und passen Sie die Liste mit Ihren Erfahrungen laufend an.
- **Appetit (alternativ) stillen:** Begleiten Sie die Kinder dabei, ihren Appetit einzuschätzen. Wenn sie nach dem Essen immer noch hungrig sind, können Sie ihnen auch Brot, Nüsse oder Früchte anbieten (siehe auch Checkliste «Pädagogik»).
- **Gut verpacken und richtig lagern:** Eine adäquate Verpackung hilft, die Haltbarkeit von manchen Lebensmitteln zu verlängern. Auch die richtige Lagerung, Temperatur und das Licht spielen eine wichtige Rolle. Informationen finden Sie unter www.foodwaste.ch.

Verpackung reduzieren

Kaufen Sie keine Produkte mit viel Verpackung und auch kein Wasser, das in Flaschen abgefüllt ist. Vor allem Obst und Gemüse können Sie gut im Mehrweggebinde kaufen. Bei manchen Lebensmitteln ist die Verpackung jedoch sinnvoll, damit sie gut transportiert werden können, länger halten oder hygienisch bleiben. Wichtig ist, dass die Lebensmittel selbst umweltfreundlich produziert sind.

Entsorgen Sie den Abfall getrennt nach Wertstoffen und sammeln Sie auch Küchenabfälle für den Kompost. Schauen Sie nach einer guten Lösung, auch wenn Sie wenig Platz haben (siehe Checkliste Organisation).

Das Plus: Sie sparen Kosten

Wenn Sie sich an die Punkte in den Checklisten «[Verpflegung](#)» und «[Nachhaltige Ernährung](#)» halten, sparen Sie Geld:

- Sie geben weniger für Fleisch und Fisch aus.
- Saisonale Produkte aus der Region sind günstiger, weil sie nicht lange transportiert und gelagert werden.
- Sie bieten angemessene Portionen und verursachen weniger Food Waste.

Sensibilisierung

Sprechen Sie im Team und mit den Kindern über Food Waste. Stützen Sie sich dabei zum Beispiel auf ein «Abfall-Analyse-Tool» für Brot, auf das PEP-Handbuch «Gemeinsam Essen» unter www.pepinfo.ch oder auf die Pusch-Kampagne gegen Food Waste (www.pusch.ch > Kampagne «SAVE FOOD, FIGHT WASTE»).

F 2 Checkliste Nachhaltige Ernährung

Beachten Sie auch die Checklisten [Organisation](#), [Verpflegung](#) und [Pädagogik](#).

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Menüplan			
Von fünf Mahlzeiten sind bei uns höchstens zwei mit Fleisch, Geflügel, Wurst oder Fisch.			
Bei den Fleischmahlzeiten verwenden Sie mindestens einmal pro Monat Fleisch zweiter Wahl, zum Beispiel Hackfleisch, Schmorbraten oder Wurstwaren.			
Von fünf Mahlzeiten ist mindestens eine Mahlzeit mit Hülsenfrüchten, zum Beispiel Soja, Kichererbsen, Lupinen oder Linsen.			
Wenn Sie die Mahlzeiten planen, benutzen Sie eine Rezeptdatenbank mit mindestens 50 Prozent vegetarischen Rezepten.			
Mindestens 70 Prozent von Obst, Gemüse und Salat kommen aus der Region und sind saisonal.			
Einkaufen (eigene Küche oder Catering)			
Ihre Lieferanten und Caterer geben an, woher die Rohstoffe kommen. Sonst fragen Sie nach.			
Mindestens 60 Prozent der Lebensmittel kommen aus der Schweiz oder erfüllen den ökologischen Leistungsnachweis (ÖLN) des Bundes.			
Mindestens 25 Prozent aller Lebensmittel sind aus biologischer Produktion.			
Fleisch, Geflügel, Eier, Milch- und Milchprodukte sind aus der Schweiz oder erfüllen vergleichbare Standards.			
Mindestens 90 Prozent der Eier und Geflügelprodukte sind aus Freilandhaltung.			
Mindestens 80 Prozent der Milchprodukte tragen ein anerkanntes Label, zum Beispiel IP-Suisse, Bio oder andere.			
Mindestens 90 Prozent der Fischprodukte tragen ein anerkanntes Label. Sie kaufen keine gefährdeten Meerestiere.			
Bei Produkten mit mehreren Zutaten wie zum Beispiel Brot, Biskuits oder Saucen, kommt die erste Zutat auf der Zutatenliste aus der Schweiz.			
Mindestens die Hälfte der ausländischen Produkte tragen ein anerkanntes Label.			
Sie kaufen saisonale und regionale Zutaten ein.			
Sie kaufen die Ware möglichst lose in Mehrweggebinde ein.			
Sie führen eine Liste mit allen Waren, die Sie einkaufen oder bei Caterern bestellen. Sie tragen jeweils die Warenmenge ein und passen die Liste anhand Ihrer Erfahrungen laufend an.			
Sie kaufen keine Lebensmittel ein, die mit dem Flugzeug importiert wurden.			

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Rezyklieren			
Sie entsorgen den Abfall getrennt: PET, Glas, Aluminium, Papier, Karton, Speiseöl, Kompost. Siehe dazu auch die Checkliste « Organisation ».			
Sensibilisierung			
Sie sensibilisieren das Team und die Kinder regelmässig auf das Thema Food Waste.			
Auswertung			
Zählen Sie die Punkte zusammen: Spalte «trifft zu» je 2 Punkte, Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte			
Punktzahl Total			

Autorinnen

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Josefin De Pietro, RADIX Écoles en santé

Fachliche Unterstützung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Städtedialog nachhaltige Verpflegung, HELVETAS

Stadt Zürich, Geschäftsbereich Gesundheitsschutz, Planung und Projekte Ernährung

Haute Ecole des Sciences Agronomiques, Forestières & Alimentaires HAFL,
Fachbereich Food Science & Management

kibesuisse

menuandmore

SV AG

Praxistest durch mehrere Tagesstrukturen/Horte Deutschschweiz und Romandie

Basis: Bundesamt für Umwelt - Empfehlungen für nachhaltige öffentliche Beschaffung
im Bereich Ernährung – 2020

www.pap.swiss/dokumente/querschnittdokument-empfehlungen-fuer-die-nachhaltige-oeffentliche-beschaffung-im-bereich-ernaehrung-76

Informationen und Unterstützung

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen vor Ort Richtlinien und Unterstützung anbieten.

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

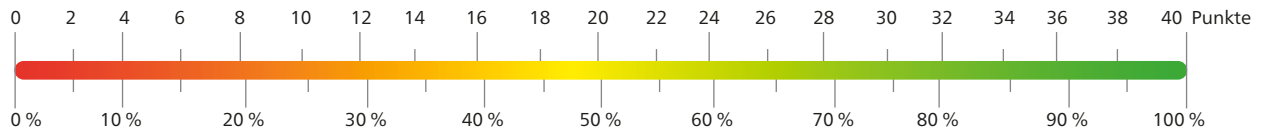
Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

F 3 Qualitätsbarometer – Nachhaltige Ernährung

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktzahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?	
Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?	
Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?	

Ausgefüllt am:

von:

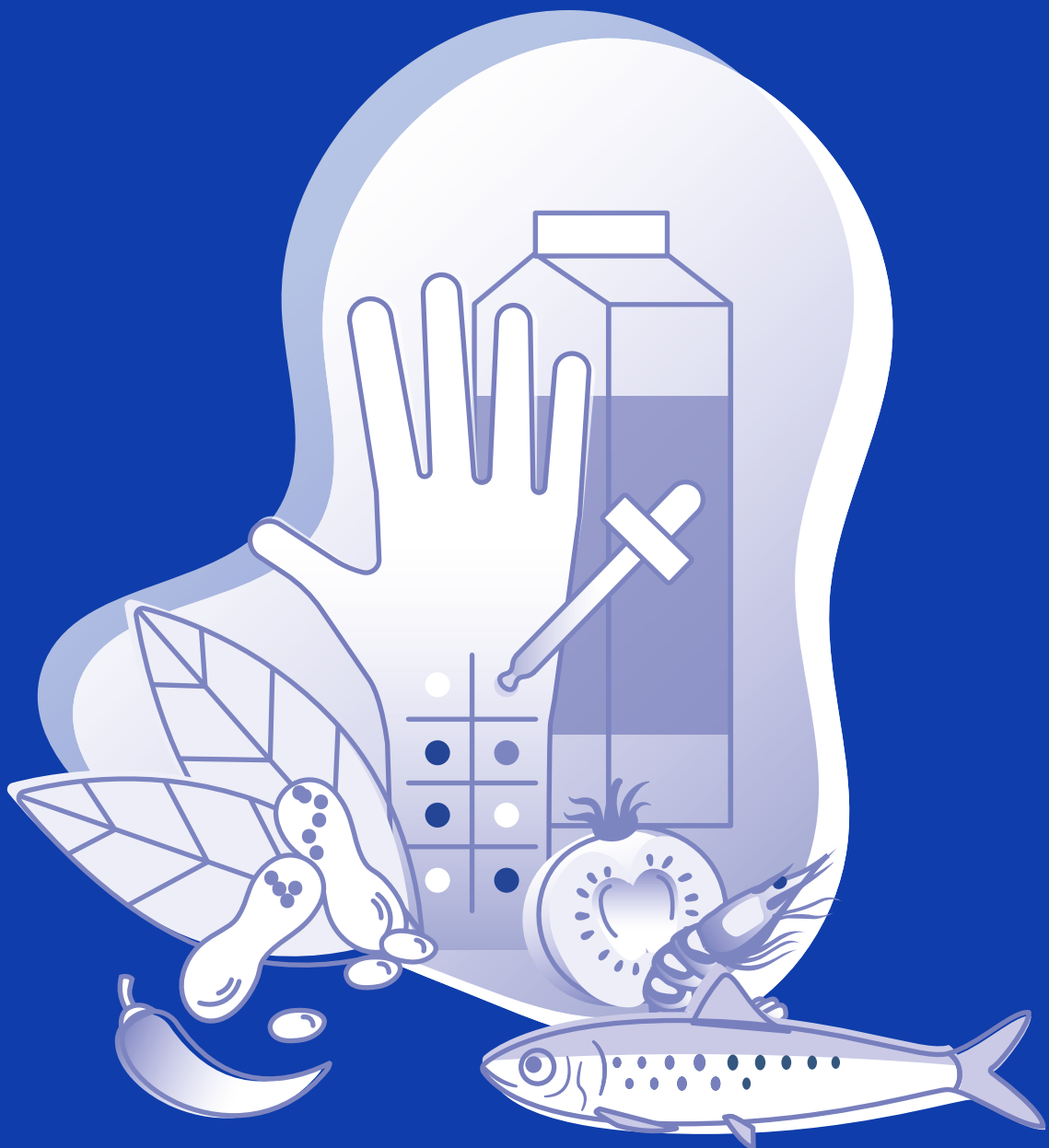
Notizen

F 4 Von Daten zu Taten – Nachhaltige Ernährung

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?

	Ziel 1	Ziel 2
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

G Allergien und Lebensmittel- unverträglichkeiten



G 1 Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Einige Kinder wie auch Mitarbeitende haben Allergien und Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel. Von Unwohlsein bis hin zu lebensgefährlichen Reaktionen kann alles passieren. Deshalb muss man Allergien und Unverträglichkeiten sehr ernst nehmen und den betroffenen Kindern und Mitarbeitenden ein Mittagessen mit alternativen Lebensmitteln anbieten. Die Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)» zeigt, worauf bei der Menüplanung und -zubereitung zu achten ist. Die Checkliste soll auch zum Nachdenken und Diskutieren im Team anregen.

Eigentlich kann man gegen fast jedes Lebensmittel eine Allergie entwickeln. In der Schweiz und der EU müssen die vierzehn häufigsten Allergene auf der Verpackung eines Lebensmittels ausgewiesen sein, wenn es diese enthält. Das gilt auch für den Offenverkauf. Die Liste der Allergene finden Sie im Anhang auf [Seite 59](#). Bei den Unverträglichkeiten sind Reaktionen auf Laktose, Fruktose, Gluten und Histamine am häufigsten.

Hinweis

Institutionelle Reglemente, zum Beispiel vorgesetzter Behörden, haben bei den Empfehlungen Vorrang und ersetzen dieses Kapitel und die Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Tipps

Lassen Sie sich von einer anerkannten Fachperson für die Umsetzung beraten. Diese Personen eignen sich am besten:

- Ernährungsberaterin oder -berater mit BSc in Ernährung und Diätetik
- Diätkoch oder Diätköchin mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) oder eidgenössischem Fachausweis
- Organisieren Sie eine Schulung für Ihr ganzes Team. Das gibt allen Mitarbeitenden Sicherheit und Ideen für die Umsetzung im Alltag. Für eine Schulung vor Ort wenden Sie sich an eine Organisation, die auf Ernährung spezialisiert ist. Siehe dazu [Seite 12](#).

G 2 Planung, Einkauf, Zubereitung, Lagerung

Am besten ist es, wenn Kinder, die eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, ein ähnliches Menü ohne die allergenen oder unverträglichen Inhalte bekommen wie die anderen Kinder. Damit unterstützen Sie, dass das Kind in der Gruppe integriert ist.

Sie bereiten das Essen vor Ort zu

Verwenden Sie in Ihrem Menüplan in der Regel Speisen, die für alle verträglich sind. Sie können eine sichere Basis schaffen, wenn Sie beispielsweise glutenfreie Bratensauce oder Gewürze für alle einkaufen. Hin und wieder können spezielle Produkte, wie zum Beispiel laktosefreie Käsesorten oder Wurstwaren respektive glutenfreie Teigwaren, Backwaren oder Teige zubereitet werden. Sie können die meisten speziellen Produkte einfrieren oder getrocknet lagern und so portionenweise zubereiten. Das spart Kosten und Zeit.

Prüfen Sie alles genau

Überwachen Sie die Menüplanung, den Einkauf, die Zubereitung und die Lagerung der Lebensmittel. Zum Beispiel: Kaufen Sie die richtigen Produkte? Benutzen Sie separate Küchengeräte, wenn Sie das spezielle Essen zubereiten? Lagern Sie die verträglichen Produkte getrennt von den übrigen Produkten?

So oft sollten Sie alles überprüfen:

- Mindestens einmal pro Jahr alle Vorräte, Gewürze, etc.
- Wenn ein Kind mit einer Allergie oder Unverträglichkeit neu zu Ihnen kommt. Die Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)» hilft Ihnen dabei.

Sie arbeiten mit einem professionellen Catering zusammen

Besprechen Sie mit dem Caterer, welche Möglichkeiten es gibt. Meistens haben spezialisierte Anbieter ein entsprechendes Angebot.

Vereinbaren Sie Folgendes schriftlich mit Ihrem Caterer:

- Das Spezial-Menü für das jeweilige Kind weist keine Allergene oder unverträglichen Inhaltsstoffe auf.
- Das Spezial-Menü ist ähnlich wie das Menü für alle anderen Kinder.
- Das Spezial-Menü ist deutlich markiert.

Das ist nicht möglich? Dann können die Eltern vielleicht das Mittagessen mitgeben und Sie können das Menü aufwärmen. Das gilt für Kinder mit einem ärztlichen Zeugnis.

G 3 Organisation

Definieren Sie, wer bei Ihnen für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich ist. Wer antwortet auf Fragen dazu und gibt Informationen? Schreiben Sie die Namen der Verantwortlichen an einem gut erreichbaren Ort auf, siehe auch Oberkapitel «Organisation» [Seite 14](#) und die Checkliste «[Organisation](#)».

Tauschen Sie sich regelmässig mit den Eltern des Kindes aus, siehe auch Kapitel «Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen» [Seite 70](#) und die Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)».

Rezeptdatenbank mit Informationen zu Allergien und Unverträglichkeiten

Benutzen Sie eine Datenbank mit Rezepten, die für Betroffene verträglich sind. Ergänzen Sie die Rezepte mit Informationen zu Allergien und Unverträglichkeiten.

Alle Mitarbeitenden in der Küche haben Zugang zu dieser Rezeptdatenbank.

Schulung der Mitarbeitenden

Alle Mitarbeitenden müssen über Allergien und Unverträglichkeiten Bescheid wissen.

- Die Mitarbeitenden in der Küche
- Die Mitarbeitenden an der Essensausgabe
- Die Betreuungspersonen
- Neue Mitarbeitende
- Aushilfspersonen

Am besten ist es, wenn alle Ihre Mitarbeitenden geschult sind. Wenn Sie nicht alle Mitarbeitenden schulen können, sorgen Sie dafür, dass immer mindestens eine geschulte Person anwesend ist. Diese Person trägt die Verantwortung, wenn das Menü zubereitet wird. Empfehlenswert ist auch das Vieraugenprinzip.

Zusatzkosten

Die Kosten für ein Kind mit einer Allergie oder Unverträglichkeit sind meistens erhöht. Wenn Sie zum Beispiel viele Spezialprodukte benutzen und oft ein separates Menü kochen, wird der Einkauf meistens teurer. Sie brauchen auch mehr Geld für das Personal. Bei Caterern erhöhen sich die Kosten um ungefähr 10 Prozent.

Jedes Kind soll dazugehören und die gleichen Chancen haben wie alle anderen Kinder. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Zusatzkosten für Essen und Personal im Budget des Mittagstischs enthalten sind.

Mit Fehlern umgehen

Auch wenn Sie vorsichtig sind bei der Planung, beim Einkauf und der Zubereitung: Fehler können passieren. Melden Sie diese sofort und sprechen Sie offen darüber. Auch kann ein Kind aus Versehen etwas Falsches essen. Wichtig ist, dass Sie die Gefahren kennen und im Notfall richtig handeln.

Reden Sie offen über Fehler und melden Sie diese sofort. Geben Sie niemandem die Schuld. Die Mitarbeitenden dürfen keine Angst haben, einen Fehler zu melden.

Kinder mit Allergien

Bei einer gefährlichen Allergie besteht die Gefahr, dass das Kind keine Luft mehr bekommt. Oder es kann einen anaphylaktischen Schock erleiden. Für diese Kinder ist ein Notfallplan zwingend.

Sprechen Sie mit den Eltern, der Schulleitung und der Klassenlehrperson über den Notfallplan.

Bei weniger gefährlichen Allergien kann das Kind andere Symptome haben, zum Beispiel Jucken im Mund, Rötung der Haut oder Schwellungen.

Klären Sie vorher: Hat das Kind immer ein Medikament dabei? Welche Person in der Schule sollen Sie bei Problemen informieren? Welche Person zuhause sollen Sie informieren? Wie kann das Kind am Nachmittag betreut werden, falls das nötig ist?

Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Bei der Unverträglichkeit von Gluten (Zöliakie) merkt das Kind bei einem einmaligen Fehler meistens nichts, aber der Darm wird bleibend geschädigt. Bei einer Unverträglichkeit auf andere Stoffe wie Laktose, Fruktose oder Histamine bekommt das Kind Probleme mit Magen und Darm, zum Beispiel Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Erbrechen. Vielleicht fühlt sich das Kind krank und kann am Nachmittag nicht am Unterricht teilnehmen.

Klären Sie: Welche Person in der Schule sollen Sie informieren? Welche Person zuhause sollen Sie informieren? Wie kann das Kind am Nachmittag betreut werden, falls das nötig ist?

Fehler in Zukunft vermeiden

- Überlegen Sie sich zuerst: Warum ist der Fehler passiert? Was können wir tun, dass er in Zukunft nicht mehr passiert?
- Planen Sie Massnahmen, mit denen Sie Ihre Abläufe verbessern können.
- Setzen Sie diese Massnahmen um.
- Informieren Sie Ihre Mitarbeitenden, die Eltern und die Schulleitung darüber.
- Vielleicht müssen Sie auch Ihr Verpflegungskonzept anpassen.

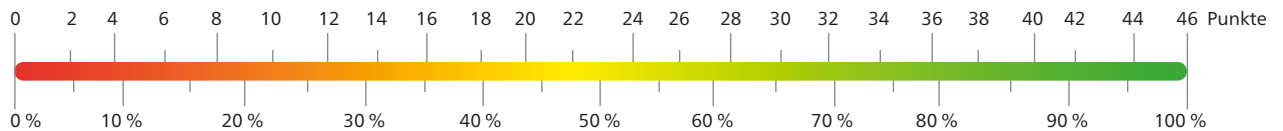
G 4 Checkliste Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Umgang			
Sie haben das Thema Allergien und Unverträglichkeiten im Team besprochen. Sie haben besprochen, wie Sie mit dem/den Kinder/n umgehen. Sie halten sich im Alltag an diese Abmachungen. Zum Beispiel: Wir unterstützen das Kind diskret, wenn es Hilfe braucht. Wir vermitteln allen Kindern: Unterschiede sind normal. Jedes Kind gehört dazu.			
Sie sprechen in Ihrer Tagesstruktur mit den Kindern über Allergien und Unverträglichkeiten sowie über die Folgen. Sie machen das entweder beim Mittagstisch oder Sie sprechen sich mit der Schulleitung und den Lehrpersonen ab. Dann sprechen die Kinder im Unterricht darüber.			
Ein Kind wird wegen seiner Allergie oder Unverträglichkeit nicht von anderen Kindern ausgeschlossen oder gehänselt.			
Sie sprechen offen über Fehler und melden diese sofort. Sie geben niemandem die Schuld. Sie übernehmen auch nach aussen gemeinsam die Verantwortung für Fehler.			
Alle Mitarbeitenden wissen, wie sie für ein betroffenes Kind eine Betreuung am Nachmittag organisieren, falls es etwas Falsches gegessen hat und sich nicht wohlfühlt.			
Wenn Fehler passieren, ergreifen Sie Massnahmen, mit denen Sie es besser machen können.			
Für allergische Kinder gibt es einen Notfallplan. Der Notfallplan ist mit der Schulleitung, der Klassenlehrperson, den Eltern und den Mitarbeitenden besprochen. Alle Mitarbeitenden kennen den Notfallplan und wissen, wo er ist.			
Organisation			
In Ihrem Verpflegungskonzept oder in Ihrem pädagogischen Konzept steht, wer für Allergien und Unverträglichkeit verantwortlich ist und wer Auskunft gibt. Siehe auch Oberkapitel «Organisation» Seite 14 und die Checkliste «Organisation».			
Sie stehen mit den Eltern regelmässig in Kontakt und sind über Änderungen der Allergie oder Behandlung informiert. Siehe auch Kapitel «Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen» Seite 70 sowie die Checkliste «Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen».			
Alle Mitarbeitenden in der Küche sind geschult. Sie haben Zugriff auf entsprechende Rezepte und Informationen zu Allergien und Unverträglichkeit.			
Alle Mitarbeitenden bei der Essensausgabe und die Betreuungspersonen sind informiert und geschult.			
Menüwahl/Planung			
Alle Kinder bekommen gleiche oder ähnliche Menüs.			
Sie benutzen eine Datenbank mit Rezepten für Kinder mit Allergien oder Unverträglichkeit.			

	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Einkauf			
Falls möglich, kaufen Sie Produkte, die alle vertragen. Bei Zöliakie zum Beispiel Maisstärke statt Weizenmehl, um Saucen zu binden. Bei einer Allergie gegen Sellerie kaufen Sie Gewürze und Fertig-Saucen ohne Sellerie.			
Sie benutzen manchmal spezielle Produkte, zum Beispiel glutenfreie Teigwaren oder Teige respektive laktosefreie Käsesorten oder Wurstwaren. Damit bereichern Sie das Menü. Hinweis: Die meisten Produkte können gefroren oder getrocknet gelagert und portionenweise zubereitet werden.			
Die Zutaten von Produkten können sich ändern. Deshalb lesen Sie die Zutatenliste beim Einkaufen immer durch.			
Sie haben eine schriftliche Vereinbarung mit Ihrem Caterer: Er liefert Ihnen ein ähnliches Menü ohne die allergenen oder unverträglichen Inhaltsstoffe. Der Caterer muss dieses Menü klar kennzeichnen.			
Zubereitung			
Sie notieren allergene und unverträgliche Inhaltsstoffe in Ihren Rezepten. Zum Beispiel notieren Sie bei Hörnli: «Weizen (Gluten), Ei». Das machen Sie auch dann, wenn Sie das Rezept ändern. Sie halten sich an die Rezepte.			
Sie lesen vor der Zubereitung immer die Zutatenlisten der Produkte durch. Manchmal gibt es Vermischungen, die nicht beabsichtigt sind. Es heisst dann zum Beispiel «kann Spuren von Erdnüssen enthalten». Auch darauf achten Sie.			
Wenn Sie bei einer Zutat unsicher sind, fragen Sie beim Hersteller nach. Sie können auch eine Fachperson (Ernährungsberatung, Diätkoch) anfragen oder Sie lassen die Zutat weg.			
Sie verwenden für die Zubereitung der Spezialmenüs grundsätzlich ein separates Schnittbrett, das Sie angeschrieben haben. Sie waschen Messer, Pfannen und andere Küchengeräte vorher gründlich.			
Es gibt keinen Kontakt zwischen normalen und speziellen Lebensmitteln. Sie servieren glutenfreies und normales Brot nicht im selben Brotkorb. Sie bereiten panierte Speisen und Pommes frites nicht im gleichen Öl zu.			
Lagerung			
Sie lagern Vorräte getrennt in geschlossenen Behältern, zum Beispiel Mehl, Hülsenfrüchte, Gerste oder geriebene Nüsse.			
Auswertung			
Zählen Sie die Punkte zusammen: Spalte «trifft zu» je 2 Punkte Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte			
Punktzahl Total			

G 5 Qualitätsbarometer – Allergien und Lebensmittel- unverträglichkeiten

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktzahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?	
Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?	
Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?	

Ausgefüllt am:

von:

Notizen

G 6 Von Daten zu Taten – Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?

	Ziel 1	Ziel 2
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

Vierzehn allergene Zutaten, die obligatorisch deklariert werden müssen
(Referenz: aha! Allergiezentrum Schweiz)





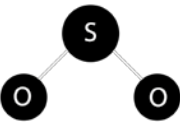


Nr.	Symbol ^a	Allergen	Variante	Quellen ^c
1		Glutenhaltige Getreide^b <ul style="list-style-type: none"> • Weizen (inkl. Emmer, Kamut, Khorosan, Triticale) • Dinkel (inkl. Grünkern) • Roggen, Gerste, Hafer 	Mehl, Flocken, Bulgur, Cous-cous, Griess, Weizenstärke, Schrot, Malz, Gliadine, Gluten z. B. in Brot, Teigwaren, Guetzli, Kuchen, Croûtons, Seitan, Bier	Panierte Speisen, Chicken Nuggets, Fischknusperli, Cordon Bleu, Sojasauce, Glace, Suppen, Würzmischungen, Wurstwaren, Kartoffelprodukte, Wedges, Pommes Frites mit Stärkemantel
2		Milch^b inklusive Laktose	(laktosefreie) Milch, Joghurt, Butter, Käse, Kefir, Magermilchpulver, Ghee	Margarine mit Milchanteil, Weggli, Brioche, Dessert-Crèmes, Pâtisserie, Gebäck mit Butter wie Gipfeli, Kuchen oder Guetzli, Wurstwaren, Gewürzmischungen, Suppen, Saucen, Schokolade, Rivella®, Fertig-Kartoffelstock, Kaffee- und Kakaotränke, Aroma
3		Eier^b	Eigelb, Eiklar, Eilecithin, Vollei, Enzym Lysozym E 1105 aus Ei z. B. als Omelette, Spiegelei, Rührei inkl. anderer Eier wie Wachteleier, Strausseneier, Enteneier	Kuchen, Guetzli, mit Ei bestrichene Backwaren (wie z. B. Zopf), Eierteigwaren, Aufläufe/Gratins, panierte Speisen, Saucen wie Remoulade, Tartar, French Dressing, Glace, Dessert-Crèmes, Grana Padano mit Lysozym E 1105
4		Fisch^b	Lachs, Thunfisch, Pangasius, Forelle, Felche, Barsch, etc. z. B. als Sushi, Sashimi, Kaviar, Rogen	Surimi, Currypaste, asiatische Gerichte mit Fischsauce, Fischfond, Bouillabaisse, Paella, Worcester-shire)sauce
5		Krebstiere^b	Garnelen, Crevetten, Scampi, Hummer, Langusten, Krebse, Krabben	Crevettencocktail, Meeresfrüchte
6		Soja^b	Sojabohnen/Edamame, Sojaflocken, Sojadrink z. B. als Tofu, Sojaisolat, Sojasauce (Shoyu und Tamari) Tempeh, Miso, Emulgator Sojalecithin E 322	Vegane Produkte wie Fleischalternativen, Joghurt/Dessert-Alternativen, Proteinriegel mit Soja, Eiweisspulver für Sportler, Schokolade (mit Sojalecithin), Würzmittelsaucen, Bouillon, Glacé (mit Sojalecithin), Eiweissbrot, Gebäck wie z. B. Gipfeli
7		Erdnüsse^b	gesalzene Erdnüsse, Erdnussbutter, Erdnussöl	asiatische Gerichte wie z. B. Massaman Curry, Satéspiesse, Flips, Nussmischungen, in Erdnussöl frittierte Speisen

^a Die Symbole stehen auf blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards zum Download zur Verfügung.

Sie können verwendet werden, sofern die Quelle genannt wird: BLV 2023

^b und die Produkte, aus denen sie gewonnen werden

^c Diese Liste ist nicht vollständig

Nr.	Symbol ^a	Allergen	Variante	Quellen ^c
8		Nüsse/Hartschalenobst ^b <ul style="list-style-type: none"> • Mandeln (<i>Amygdalus communis</i>) • Haselnüsse (<i>Corylus avellana</i>) • Walnüsse (<i>Juglans regia</i>) • Cashewnüsse (<i>Anacardium occidentale</i>) • Pecannüsse (<i>Carya illinoensis</i>) • Paranüsse (<i>Bertholletia excelsa</i>) • Pistazien (<i>Pistacia vera</i>) • Macadamianüsse oder Queenslandnüsse (<i>Macadamia ternifolia</i>) 	Nuss-Mousse, Nusspaste	Krokant, Nougat, Gianduja, Marzipan, Studentenfutter, Nuss- und Getreideriegel, Brot mit Nüssen, Gebäck, Guetzli, Kuchen, Schokolade, Müeslimischungen, Glacé mit Schokolade bzw. Schokoladenüberzug, Fleischaufschnitt mit Pistazien, vegane Käsealternativen auf Nussbasis
9		Sesam ^b	weisser, schwarzer und brauner Sesam, Sesamöl z. B. als Tahina (Sesampaste)	asiatische und orientalische Gerichte, Brot und Knäckebrot mit Sesam, Hummus, Backwaren, orientalische Süssspeisen (wie z. B. Halva), Würzmischungen, Dressings mit Sesam(öl)
10		Sellerie ^b	Knollensellerie, Stangensellerie, Selleriekraut, Sellerieblätter z. B. als Selleriesalat oder -saft	Suppen, Bouillon, Gewürzmischungen, Gemüsesaft, Salatsaucen und warme Saucen, Wurstwaren
11		Senf ^b	Senfkörner, Senf, Senföl, Senfmehl, Senfsprossen	Würzpasten/Gewürzmischungen (wie z. B. Curry, Marinaden, Salatsaucen), Wurstwaren, eingelegtes Gemüse wie z. B. Gewürzgurken, Sandwiches
12		Schwefeldioxid und Sulfite ^b	Natriumdisulfit, E 220–E224, E 226–E 228	Essig/Balsamico, Wein, Dörrfrüchte, eingelegtes Gemüse (wie z. B. Gewürzgurken)
13		Lupine ^b	Lupinenmehl, Lupinenkerne	Kaffeersatz, glutenfreie Backwaren, vegane Produkte (wie z. B. Käsealternativen), Flüssigwürze/Lupinensauce, Aufstriche
14		Weichtiere ^b	Schnecken, Muscheln, Tintenfische, Austern z. B. Pulpo, Kalmar, Sepien	Meeresfrüchte, frittierte Tintenfischringe, Austernsauce (etwa in asiatischen Gerichten)

^a Die Symbole stehen auf blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards zum Download zur Verfügung.

Sie können verwendet werden, sofern die Quelle genannt wird: BLV 2023

^b und die Produkte, aus denen sie gewonnen werden

^c Diese Liste ist nicht vollständig

Autorinnen

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Josefin De Pietro, RADIX Écoles en santé

Fachliche Unterstützung

aha! Allergiezentrum Schweiz

Association Romande de la Coeliakie

IG Zöliakie der deutschen Schweiz

Kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz

Menuandmore

Praxistest durch mehrere Tagesstrukturen/Horte Deutschschweiz und Romandie

sv group Schweiz

Informationen und Unterstützung

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen, Verbände und Fachstellen Unterstützung anbieten.

Beispielsweise:

aha! Allergiezentrum Schweiz, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten: www.aha.ch

Glutenunverträglichkeit (Zöliakie): www.zoeliakie.ch

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

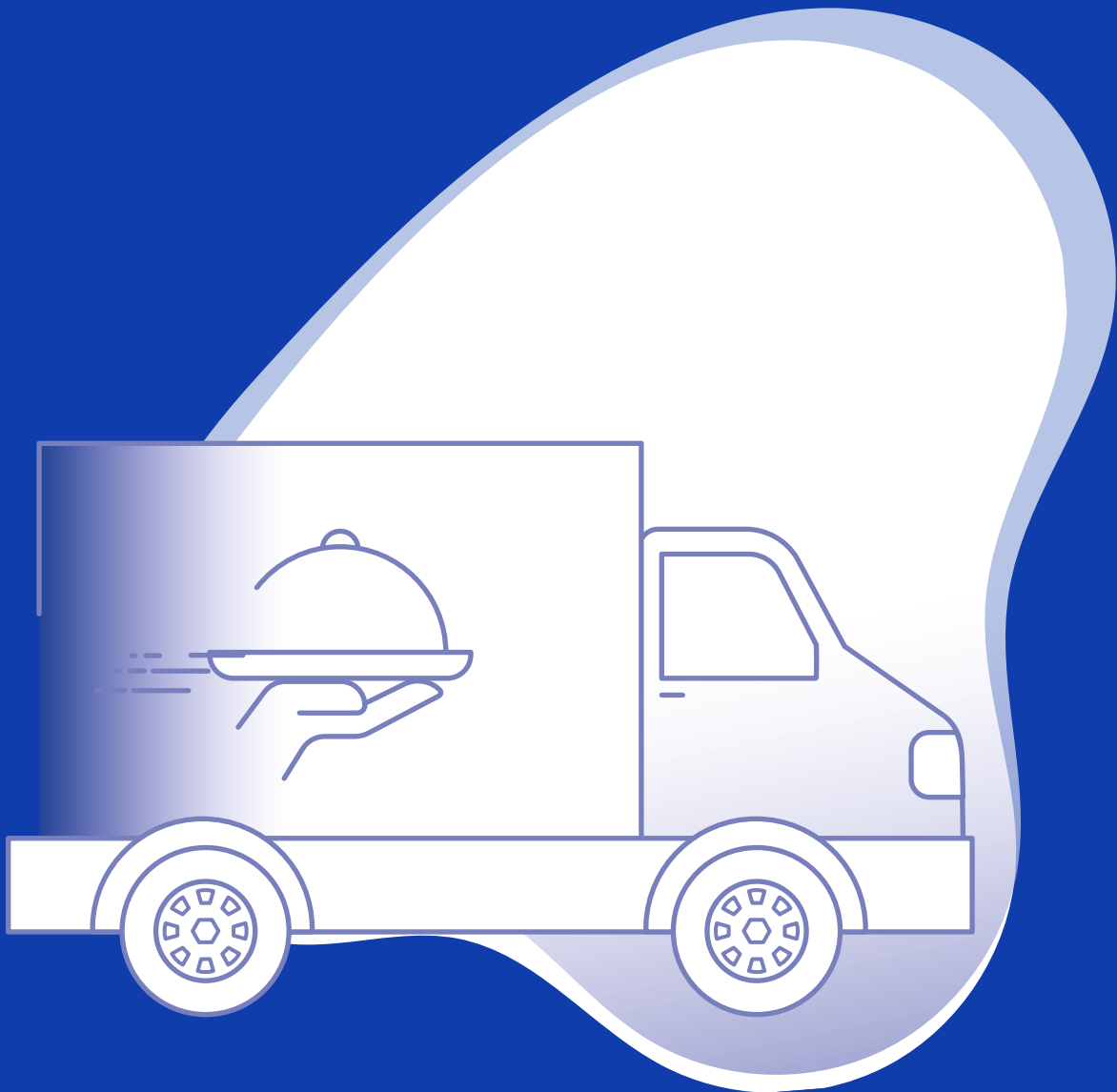
Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

H Gespräche mit Caterern



H 1 Ein Caterer als Partner

Lieferanten von Mahlzeiten gibt es sehr viele. Die Palette reicht vom grossen, professionellen Caterer bis hin zur Dorfmetzgerei, welche Altersheime und gleichzeitig Mittagstische beliefert. Die Ansprechpersonen von Caterern verfügen dementsprechend über unterschiedliche Grundausbildungen. Allen Anbietern geht es jedoch gleich: Sie erhalten einen Auftrag von Ihnen und möchten diesen auch behalten. Sie als Auftraggeber zahlen für die gelieferten Mahlzeiten und können deshalb die Bedingungen aushandeln. Ein Caterer, der beispielsweise primär für ein Pflege- oder Altersheim kocht, muss die Bedürfnisse und Vorlieben von Kindern und Jugendlichen erst kennenlernen, die er erfüllen muss. Wenn Sie unzufrieden sind, suchen Sie das Gespräch aktiv, um Ihre Bedürfnisse und die Möglichkeiten des Caterers zu klären.

Caterer 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 ein, die am Mittagstisch teilnehmen. Führen Sie mit Hilfe der Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)» 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 finden Sie einige typische Situationen in der Zusammenarbeit mit Caterern wieder.

H 2 Gesprächsvorbereitung

Bei der Menüplanung gilt es, viele unterschiedliche Interessen unter einen Hut zu bringen. Die Mahlzeiten sollen ausgewogen sein und gut schmecken. Ausserdem sollen sie an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst sein. Damit das Gespräch erfolgreich verläuft, sollten Sie sich gut darauf vorbereiten.

Tipps für die Gesprächsvorbereitung mit dem Caterer:

- Sammeln Sie Rückmeldungen beim Team sowie bei den Kindern und Jugendlichen. Damit geben Sie den Anliegen mehr Gewicht.
- Definieren Sie die Sitzungsthemen und Anliegen gemeinsam im Team.
- Organisieren Sie bei Bedarf eine Unterstützung für das Gespräch.
- Senden Sie dem Caterer vor dem Gespräch die aktuelle Version Ihres Verpflegungskonzeptes und die geplanten Sitzungsthemen.
- Studieren Sie das Menüangebot des Caterers nochmals genau und nehmen Sie eigene Menüpläne an die Sitzung mit.

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 mit Caterern arbeiten.
- Klären Sie aus Ihrer Sicht die Vor- und Nachteile des Verpflegungssystems: Welche Infrastruktur benötigen Sie und welche Arbeit müssen Sie bei einer Kalt- oder Warmanlieferung erbringen? 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, zum Beispiel:
 - zur Menüplanung (gemäss Checkliste «[Verpflegung](#)»)
 - zur Herkunft von verarbeiteten Nahrungsmitteln und zu deren Auswahlkriterien;
 - zur Verwendung von Ölen und Fetten
 - 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?

Sie möchten vegetarische Gerichte anbieten

Sie möchten gemäss der Checkliste «[Verpflegung](#)» regelmässig attraktive und kindergerechte vegetarische Mahlzeiten anbieten, sind sich jedoch nicht sicher, ob ein Gericht ohne Fleisch und Fisch den Vorgaben einer ausgewogenen Ernährung entspricht. Sie fragen sich auch, wie die Kinder und Jugendlichen genug Proteine bekommen.

- Die Empfehlungen zur Kinderernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) enthalten viele Informationen zu diesem Thema: [Lebensmittelpyramide für Jugendliche \(sge-ssn.ch\)](#).
- 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: [Berater/innen-Suche \(svde-asdd.ch\)](#).

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 mit dem Caterer 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.

Für das Gespräch:

- Berichten Sie von Ihren 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 (Kantonschemikerinnen und -chemiker).
- Überlegen Sie im Team, wie Sie mit Resten umgehen. 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 einschätzen zu können. Erfahrungsgemäss braucht es eine Anlaufzeit von ein bis zwei Wochen.

H 3 Gesprächsdurchführung

Dies könnten Sie versuchen	Gesprächsbeispiele
Klären Sie, welche Ziele Sie erreichen möchten.	«Wir haben einige Wünsche zu den Mahlzeiten, die Sie uns liefern. Dazu haben wir Feedbacks der Kinder und Jugendlichen, Eltern und im Team gesammelt. Folgende Punkte möchten wir gern verbessern: ...»
Benennen Sie als Einstieg positive Punkte.	«Seit wir das Essen von Ihnen haben, sind die Menüs vielfältiger und bunter geworden. Das äussern auch die Kinder und Jugendlichen jeweils mit Freude.»
Äussern Sie, welche Rückmeldungen Sie bekommen haben und von wem diese sind.	«Die Kinder und Jugendlichen sagen oft, das Essen sei fad und die Teigwaren zu weich. Diesen Eindruck haben auch einige Mitarbeitende aus dem Team geäussert.»
Sagen Sie deutlich, was Ihre Wünsche, Anliegen, Aufträge sind.	«Unser Menüplan soll mindestens x-mal pro Woche eine ausgewogene, abwechslungsreiche fleischlose Mahlzeit beinhalten. Welche kindergerechten vegetarischen Mahlzeiten können Sie anbieten?»
Bitten Sie Ihren Gesprächspartner um konkrete Lösungsvorschläge.	«Wir möchten, dass das Essen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entspricht und sich deshalb vom Essen für das Altersheim unterscheidet. Was schlagen Sie uns dazu vor?»
Achten Sie darauf, dass Sie gegen Ende des Gesprächs klare Massnahmen definieren.	«Wir haben einige wichtige Punkte besprochen. Ich möchte gerne definieren, wie wir das in Zukunft umsetzen können.»
Definieren Sie, in welchen Abständen Sie Gespräche wünschen, um die Entwicklung zu besprechen.	«Ich würde Sie gerne in x Monaten nochmals treffen, um gemeinsam die Entwicklung zu besprechen.»

H 4 Checkliste Gespräche mit Caterern

	Trifft zu	Trifft nicht zu
Der Caterer bietet eine kompetente Ansprechperson, wenn Sie Fragen und Anliegen zum Angebot haben, z. B. zu Zutaten, Allergenen oder Inhaltsstoffen.		
Der Caterer deklariert Inhalte, Zutaten, Allergene und Herkunft schriftlich und umfassend gemäss dem Lebensmittelgesetz und der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung.		
Der Caterer ist bereit, sich auf Ihre Anliegen einzustellen. Er nimmt die speziellen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ernst.		
Der Caterer hat ein Angebot, mit dem Sie das Wochenmenü entsprechend der Checkliste « Verpflegung » planen können.		
Der Caterer kann auf Anfrage auch laktose- und glutenfreie Speisen sowie attraktive Menüs ohne Fleisch liefern.		
Das Bestellwesen ist einfach und transparent, die Portionsgrössen sind den Altersstufen angepasst.		
Der Caterer unterstützt die Schulung Ihrer Mitarbeitenden, z. B. wie sie das Essen vor Ort aufbereiten.		
Der Caterer erfüllt Eignungskriterien: Er stellt Ihnen z. B. Referenzen zur Verfügung oder zeigt auf, dass er auch in Zukunft ausreichende Leistungsmöglichkeiten hat oder wie er mit Reklamationen umgeht.		
Der Caterer erfüllt Qualitätsstandards: Er ist z. B. zertifiziert und erklärt nachvollziehbar, wie er die Kühlkette einhält und seine Produktionsprozesse standardisiert.		

Ausgefüllt am: _____ von: _____

Autorinnen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Ute Bender, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Gesundheit und Hauswirtschaft. Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Fachliche Unterstützung

Bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz

Bildung+betreuung Netzwerk Schweiz

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Fachpersonen aus der Praxis

FAPERT – 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

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»

I Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen



I 1 Gemeinsame Gespräche am runden Tisch

An Mittagstischen und Tagesstrukturen arbeiten Sie gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen. 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?

Zweifellos 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 darf 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 zum Beispiel 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 das Mittagessen 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 beziehungsweise 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.

I 2 Gesprächsvorbereitung

Beim Essen mit Gleichaltrigen verhalten sich die meisten Kinder und Jugendlichen anders als zuhause. So kann es sein, dass Väter oder Mütter sich zunächst nicht vorstellen können, wie sich ihre Töchter und Söhne während des Mittagessens am Mittagstisch benehmen.

Für Schulleitungen und Lehrpersonen ist oft wichtig, dass der Mittagstisch reibungslos organisiert ist. Vielleicht sind sie auch am Verpflegungskonzept und am pädagogischen Konzept interessiert. Bei der Vorbereitung von Gesprächen kann es helfen, wenn Sie sich die Konzepte und weitere Gedanken dazu ins Gedächtnis zu rufen.

Wenn unterschiedliche Personen zu einem Gespräch zusammenkommen, sind sie manchmal unterschiedlich redegewandt. Mitarbeitende des Mittagstisches können ihre Anliegen leichter verständlich machen, wenn sie dabei konkrete Beobachtungen beschreiben. Am besten sammeln Sie vor dem Gespräch solche Beobachtungen und schreiben sie auf. Tauschen Sie sich ausserdem mit Kolleginnen und Kollegen aus.

I 3 Gesprächsdurchführung mit Eltern

Dies könnten Sie versuchen	Gesprächsbeispiele
Nehmen Sie ernst, dass die Eltern sich um das Wohl des Kindes sorgen.	«Ich freue mich, dass Sie sich für das Essen bei unserem Mittagstisch interessieren ...»
Verdeutlichen Sie, dass Sie und die Eltern an einem Strang ziehen, wenn es um das Essen des Kindes geht.	«Gerne beantworte ich Ihre Fragen. Wir beide wollen, dass Ihr Kind bei uns gut aufgehoben ist.»
Verdeutlichen Sie Ihre Rolle: Sie stellen für alle Kinder und Jugendlichen ein genussvolles und gesundes Mittagessen in einer angenehmen Atmosphäre bereit. Nicht mehr – aber auch nicht weniger!	«Mir ist bewusst, dass Sie sich zuhause makrobiotisch ernähren und dass Ihnen dies wichtig ist. Das ist Ihre persönliche Entscheidung. Bei unserem Mittagstisch halten wir uns an die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, damit alle Eltern die Sicherheit haben, dass ihr Kind bei uns ausgewogen versorgt wird.»
Bleiben Sie während des Gesprächs strikt bei Ihren Beobachtungen während des Mittagessens.	«Während des Essens haben meine Kolleginnen und ich beobachtet, dass ...»
Zeigen Sie den Eltern, dass Sie keine Konkurrenz zum familiären Essen sein wollen.	«Das Mittagessen hier bei uns ist ein Essen mit Gleichaltrigen; es kann und soll das gemeinsame Essen mit Ihnen zu Hause nicht ersetzen, sondern ergänzen.»
Begründen Sie Regeln, die an Ihrem Mittagstisch gelten, gegenüber den Eltern sachlich.	«Uns liegt viel daran, dass jedes Kind nur so viel isst, wie es möchte. Dadurch lernen die Kinder und Jugendlichen, auf ihr Sättigungsgefühl zu achten.»

Dies sollten Sie vermeiden	Sagen Sie stattdessen
Vermeiden Sie Vorwürfe, wenn Eltern aus Ihrer Sicht (zu) wenig Interesse am Mittagstisch zeigen. Kürzen Sie Ihre Informationen entsprechend.	«Wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen ganz kurz, wie das gemeinsame Essen bei uns abläuft ...»
Versuchen Sie nicht, die Eltern zu erziehen – auch wenn Sie gewisse Vermutungen über das Essverhalten dieser Eltern haben. Sprechen Sie ausschliesslich über das Kind im Zusammenhang mit Ihrem Mittagstisch.	«Bei unserem Mittagstisch bieten wir am Anfang immer Salat und Gemüse an. Wir freuen uns, dass Ihr Kind das so gerne isst.»
Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen über «richtiges» oder «gesundes» Essen im Allgemeinen ein.	«Ich sehe, Sie haben sich umfassend mit Essen auseinandergesetzt. Bei unserem Mittagstisch ist uns das Wohl der Kinder und Jugendlichen auch ein zentrales Anliegen, wir richten uns nach den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ...»

I 4 Gesprächsdurchführung mit Schulleitung und Lehrpersonen

Dies könnten Sie versuchen	Gesprächsbeispiele
Machen Sie deutlich, dass Sie letztlich dasselbe Interesse verfolgen wie die Schulleitungen und die Lehrpersonen.	«Uns geht es darum, dass es den Kindern und Jugendlichen gut geht. Sie sollen sich in der Pause erholen und essen können. Dann sind sie nachher wieder fit für den Unterricht ...»
Bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie gerne Auskunft zu Ihrem Mittagstisch geben.	«Ich bin froh, dass Sie als Schulleiterin sich für unseren Mittagstisch interessieren ...»
Zeigen Sie, dass Ihr Verpflegungskonzept und Ihr pädagogisches Konzept gut durchdacht sind und vertreten Sie die Konzepte mit sachlichen Argumenten.	«Das Team vom Mittagstisch hat sich auf ein gemeinsames Konzept geeinigt ...» oder: «Unser Menüplan soll mindestens x-mal pro Woche eine ausgewogene, abwechslungsreiche fleischlose Mahlzeit beinhalten.»
Erklären Sie, wie Sie den Ablauf des Essens organisiert haben.	«Unser Mittagstisch ist so organisiert, dass es keine langen Wartezeiten für die Kinder und Jugendlichen gibt ...»
Beziehen Sie sich auf Ihre konkreten Beobachtungen und nicht auf Gerüchte. Suchen Sie gemeinsam mit der Schulleitung/der Lehrperson nach Lösungen.	«Die Kinder und Jugendlichen aus dem Schulhaus X kommen jeden Donnerstag erst um 13 Uhr bei uns an. Wir können uns nicht erklären, warum das so ist, und möchten dies gerne mit Ihnen besprechen.»
Dies sollten Sie vermeiden	Sagen Sie stattdessen
Geben Sie keinesfalls Informationen oder Gerüchte weiter, die Sie während des Essens erfahren haben, wie «Kind X erzählt mir immer wieder, wie laut es im Unterricht von Lehrer Y ist.»	«Eine gute Kooperation mit den Schulleitungen und Lehrpersonen ist uns sehr wichtig. Was die Kinder und Jugendlichen während des Essens erzählen, wird nicht nach draussen getragen.»
Mischen Sie sich nicht in den Unterricht ein und meiden Sie bewertende Kommentare wie «Bei Frau X im Mathematikunterricht müssen sich die Kinder und Jugendlichen ja sehr anstrengen.»	«Wenn die Kinder und Jugendlichen während des Essens über einzelne Lehrpersonen reden, halten wir uns grundsätzlich zurück und sagen nichts dazu.»

15 Checkliste Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen

Diese Checkliste und das Kapitel «Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen» im Leitfaden unterstützen Sie in Ihrer Kooperation mit Eltern, Schulleitungen und Lehrpersonen.

Lange Zeit galt die gemeinsame Mahlzeit als Mittelpunkt des Familienlebens, und in vielen Familien ist dies immer noch so. Eltern bedauern es häufig, dass sie mittags nicht gemeinsam mit ihren Kindern essen können. Folglich haben die Eltern grosses Interesse daran, dass sich ihre Kinder am Mittagstisch wohlfühlen. Ausserdem sind Mittagstische oft in einen schulischen Rahmen eingebettet. Deshalb sind auch Gespräche mit Lehrpersonen und Schulleitungen sinnvoll und fördern ein gemeinsames Verständnis von gesundem, genussvollem Essen.

	Trifft zu	Trifft nicht zu
Kooperation mit Eltern		
Eltern von neuen Kindern und Jugendlichen erhalten eine Einführung in das Verpflegungskonzept und in das pädagogische Konzept. Die Kinder und Jugendlichen sind bei dieser Einführung dabei.		
Eltern sind auf Anmeldung als Gäste beim Mittagessen willkommen.		
Sie befragen Eltern von neuen Kindern und Jugendlichen, ob ihr Kind eine ärztlich verordnete Ernährungsform oder bestimmte religiöse Vorschriften beim Essen beachten muss.		
Bei fremdsprachigen Eltern ziehen Sie bei Bedarf (interkulturelle) Übersetzer bei und lassen nicht die Kinder und Jugendlichen übersetzen.		
Sie führen eine Liste mit Telefonnummern oder E-Mail-Adressen der Eltern, so dass alle Mitarbeitenden diese zuverlässig kurzfristig erreichen können.		
Eine Ansprechperson unter den Mitarbeitenden der Tagesstrukturen ist ausserhalb der fixen Sprechzeiten für Notfälle erreichbar. Hier ist eine Vereinbarung getroffen, die das Privatleben der Ansprechperson schützt.		
Sie erkennen Auffälligkeiten beim Essen (wie Essensverweigerung über längere Zeit oder Essen von sehr grossen Mengen). Sie sprechen im Team darüber und entwickeln mit den Eltern und dem Kind oder dem/der Jugendlichen Handlungsmöglichkeiten.		
Kooperation mit Schulleitungen und Lehrpersonen		
Sie führen regelmässig Gespräche mit der Schulleitung.		
Sie sprechen Ihre Konzepte (Verpflegung, Pädagogik) mit der Schulleitung ab. Es ist geklärt, wie die Lehrpersonen darüber informiert werden.		
Auf Wunsch erhalten die Lehrpersonen nähere Auskunft über die Konzepte des Mittagstisches. Hierfür ist eine Ansprechperson benannt.		
Sie bitten die Lehrpersonen und Schulleitungen einmal pro Jahr darum, Rückmeldungen zu den Konzepten zu geben.		
Es ist sichergestellt, dass weitere Mitarbeitende der Schulen wie z. B. Heilpädagoginnen oder Schulsozialarbeiter über die Konzepte informiert sind.		
Ausgefüllt am: _____ von: _____		

Autorinnen

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

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Fachliche Unterstützung

Bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz

Bildung+betreuung Netzwerk Schweiz

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Fachpersonen aus der Praxis

FAPERT – 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

Erhältliche Dokumente

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste «[Organisation](#)»

Checkliste «[Pädagogik](#)»

Checkliste «[Verpflegung](#)»

Checkliste «[Nachhaltige Ernährung](#)»

Checkliste «[Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Caterern](#)»

Checkliste «[Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen](#)»