

Auswertungsbericht zur Verpflegungssituation

Tagesstrukturen Ennetbaden

September 2011

Verfasst durch:
Gerda Stadler
dipl. Ernährungsberaterin HF
Hauswirtschaftslehrerin

Inhaltsverzeichnis

I	Empfehlungen und Beurteilung der Mittagessen und Zvieri	3
1	Getränke	3
2	Gemüse/Früchtekomponenten	3
3	Stärkekomponente	3/4
4	Eiweisskomponente	4
5	Fett und Öle	5
6	Zvieri	5
7	Süssspeisen/Dessert	5
8	Abwechslung und Kreativität	5
9	Quellenangaben	6
10	Anhang	
	Ideen für den Einsatz von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten	7
	Der ideal geschöpfte Kinderteller zum Mittag- und Abendessen	8

Analyse und Beurteilung der Menüpläne

Die Analyse der Menüpläne vom März 2011 dient zur qualitativen Beurteilung der Menüplanung. Dabei werden Mittagessen und Zwischenmahlzeiten mit den Richtlinien einer gesundheitsfördernden Ernährung* verglichen. Die folgenden Ausführungen zeigen auf, wie der Einsatz verschiedener Nahrungsmittelgruppen aus der Sicht der gesundheitsfördernden Ernährung zu beurteilen ist.

In die Zubereitung der Menüs sind verschiedene Mitarbeitende involviert. Sie sprechen sich mit der Menüplanung gut ab. Es werden jeden Tag bis zu 80 Kinder in den Tagesstrukturen gepflegt.

Empfehlungen und Beurteilung der Mittagessen und Zvieri

1 Getränke

Grundsätzlich werden ungesüsste Getränke angeboten. Gesüsste Getränke bilden die Ausnahme.

Die Tagesstrukturen bieten vorwiegend ungesüsste Getränke an; sehr selten kommen Sirup oder Limonaden auf den Tisch.

2 Gemüse- und Fruchtekomponenten

Jede Mahlzeit enthält Gemüse oder Früchte in gekochter oder roher Form. Pro Woche werden insgesamt mindestens 40 Gemüse- bzw. Fruchtportionen angeboten.

Blattsalate gelten als vollständige Portion, wenn sie zusätzlich mit Gemüse bereichert werden (Mischsalat).

Zum Mittagessen erhalten die Kinder immer einen reichhaltigen Mischsalat. Die Gemüse- und Fruchtportionen sind im Menüplan grosszügig vertreten. Ab und zu wird ein Zvieri ohne Früchte angeboten. Diese könnten einfach noch mit Früchten ergänzt werden.

2.1 Das Gemüse- und Früchteangebot ist vielfältig, saisonal und abwechslungsreich.

Gemüse und Früchte werden in verschiedenen Farben und Gerichten (gekocht und roh) angeboten. Die Lieferung erfolgt durch einen Landwirt aus der Region, wodurch auch die Saison berücksichtigt wird.

3 Stärkekomponente

Jede Hauptmahlzeit enthält einen Stärkelieferanten.

3.1. Neben konventionellen Stärkebeilagen werden auch Vollkornbeilagen miteinbezogen.

Alle Mittagessen enthalten eine Stärkebeilage; abwechslungsweise sind dies Teigwaren, Kartoffeln, Reis und Brot. Vollkornbeilagen für das Mittagessen werden aufgrund der Akzeptanz der Kinder gemieden.

Bei den Zvieri werden Vollkornvarianten in Form von Vollkornflocken und -craker einbezogen. Im Weiteren könnte Vollkornbrot, Knäckebrot oder „Ebly“ (Weizen) ausprobiert werden.

3.2. Es werden fettarme Stärkebeilagen angeboten, die Zubereitung der Stärkelieferanten erfolgt fettarm.

Die Zubereitung der Stärkebeilagen erfolgt grösstenteils fettarm, was vollumfänglich den gesundheitsfördernden Richtlinien entspricht. Bei Rösti, Bratkartoffeln, Spätzli, Fetzelschnitten und Wähen ist mit einem erhöhten Fettgehalt zu rechnen.

4 Eiweisskomponente

Jedes Mittagessen enthält einen Eiweisslieferanten.

Die Mittagessen bestehen abwechslungsweise aus einem Eiweisslieferanten wie Fleisch, Käse, Eier, Fisch und Würstli. Mit Hülsenfrüchten, Quorn und Tofu könnten die pflanzlichen Proteinlieferanten zusätzlich integriert werden. Zuhinterst sind einige Ideen für Gerichte mit Hülsenfrüchte angehängt.

4.1 Milch- und Milchprodukte werden mindestens 5x pro Woche angeboten. Produkte wie Milch, Jogurt, Quark, Käse werden abwechselnd einbezogen.

Die Tagesstrukturen erfüllen diesen Punkt voll und ganz – weiter so!

4.2 Fleisch sollte max. 4 - 5x pro Woche angeboten werden, dabei max. 1x pro Woche in Form von Gepökeltem oder Wurstwaren. Diese Empfehlung wird eingehalten, wenn täglich höchstens 1x Fleisch serviert wird und pro Woche mindestens ein fleischloser Tag eingeplant wird.

Neben Menüs mit Fleisch werden vegetarische Gerichte im richtigen Mass eingeplant. Pökel- und Wurstwaren kommen im analysierten Zeitraum 4x vor.

4.3 Fischspeisen werden 0 - 1x pro Woche angeboten, je nach Akzeptanz der Kinder.

Fischgerichte stehen in diesem Monat ideal 2x auf dem Menüplan.

5 Fette und Öle

5.1 Die Auswahl der Öle entspricht den aktuellsten Empfehlungen, d.h.

als Brotaufstrich	Butter oder Margarine aus pflanzlich hochwertigen Ölen
für die Salatsauce:	Rapsöl, Olivenöl
fürs Dünsten, Dämpfen, Anbraten:	Olivenöl, Bratbutter, spezielles Bratfett
fürs Frittieren:	spezielle Frittieröle (z.B. High Oleic Sonnenblumenöl, Bonfrit Öl)

Damit die Institution eine ideale Öl- und Fettqualität erreichen kann, sollten die aufgeführten Öle eingesetzt werden. Fürs Frittieren werden spezielle Frittieröle wie z.B. Bonfrit von Sabo empfohlen, welche sich zum stark Erhitzen besonders gut eignen.

Die Tagesstrukturen setzen für die italienische Salatsauce vorwiegend Olivenöl ein. In der französischen Salatsauce kommt Sonnenblumenöl bzw. Erdnussöl zum Zug.

Als Brotaufstrich werden Margarine und Butter eingesetzt.

Die Tagesstrukturen setzen sich mit der Optimierung der Fett- und Ölqualität auseinander.

6 Zvieri

6.1. Ein Zvieri besteht idealerweise aus Früchten oder Gemüse; vorzugsweise in roher Form. Ergänzend können ein Stärkeprodukt und/oder Milchprodukt angeboten werden.

Es wird täglich ein Zvieri angeboten, bestehend aus 2 oder 3 Komponenten. Die Ideen sind vielfältig und abwechslungsreich. Zum Teil wird ein warmes Zvieri serviert, wie zum Beispiel Fotzelschnitten oder Milchreis.

7 Süssspeisen und Desserts

7.1 Süssigkeiten in Form von Desserts werden max. 1x pro Tag angeboten.

Die Kinder erhalten täglich eine kleine Süssigkeit, welche sie nach dem Mittagessen (eingebaut in ein Ritual) geniessen dürfen.

Sehr selten wird zum Zvieri ein Dessert abgegeben; wie zum Beispiel Fasnachtschüechli.

8. Abwechslung und Kreativität

8.1. Die Mittagessen werden abwechslungsreich gestaltet. Es werden keine Gerichte innerhalb von 4 Wochen wiederholt.

Innerhalb der analysierten 4 Wochen kamen keine Wiederholungen vor; die Verpflegung der Tagesstrukturen ist schmackhaft und abwechslungsreich.

9

Quellen:

- Forschungsgruppe „Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie“ (Hrsg.). Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie. Bern: Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, 2009
- Fourchette verte junior 4 – 15 Jahre, Mai 2011
- Betriebliche Gemeinschaftsverpflegung, SVE, 1998



Gerda Stadler
dipl. Ernährungsberaterin HF
Hauswirtschaftslehrerin
info@essweise.ch

10 Anhang

Ideen für den Einsatz von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten:

- Chili con Verdura (Gemüse)
- Getreidebratlinge, Salat
- Linsentäschli mit Quarksauce, gemischter Salat
- Eintöpfe mit Hülsenfrüchten, Gemüse und Kartoffeln
- Reis/Risotto gemischt mit Linsen, gemischter Salat
- Linsensalat mit Gemüsewürfeli und Zwiebeln, Vollkornbrot
- Gebratener Vollreis mit Linsen oder Kichererbsen und Gemüse nach asiatischer Art (mit Sojasauce)
- Vegetarische Bolognaise mit Hülsenfrüchten, Teigwaren, gemischter Salat
- Mexikanische Gerichte (z.B. Tortilla, Omeletten) mit Bohnen, Salat
- Mit Vollkornreis und/oder Linsen gefülltes Gemüse (z.B. Zucchetti, Peperoni, Kohlrabi, Tomaten), Quarkcreme
- Gemüselasagne mit Linsen, Salat
- Bohnen als Salatgarnitur
- Suppen mit Bohnen/Linsen: z.B. Minestrone, Brot

Optimaler Kinderteller für das Mittag- und Abendessen

+ Fett/Öl für
die Zubereitung



+ Getränke

