

Wohnheim für Kinder und Jugendliche Riedererholz



Ernährungskonzept

Stand: Version 20.11.2023 (Inkrafttreten: 1. Januar 2024)

Inhalt

1	Grundanliegen / Leitplanken	3
2	Gesunde Ernährung.....	3
3	Organisation und Partizipation	4
3.1	Anzahl Mahlzeiten.....	4
3.2	Speiseräume.....	4
3.3	Service, während den Schulbetriebstagen.....	4
3.3.1	Menüplanung / Einkauf / Zubereitung	5
3.4	Ausserhalb von Schulbetriebstagen.....	5
3.5	Allgemein	5
4	Grundsätzliches zum Einkauf	5
5	Lagerung.....	6
6	Hygiene	6
7	Entsorgung und Ökologie	6
8	Dokumentation.....	6
9	Qualität und Auswertung	6
10	Esskultur.....	6
11	Schulung.....	7
12	Hilfreiche Unterlagen	7

1 Grundanliegen / Leitplanken

Das Angebot umfasst eine gesunde, ausgewogene, saisongerechte und möglichst nachhaltig produzierte Ernährung. Dies gilt für Ernährung mit besonderen Anforderungen wie Essen für Vegetarier, Unverträglichkeiten oder religiöse Vorgaben.

Auf eine artgerechte Haltung von Tieren, nachhaltige, biologische Produktion sowie kurze Lieferwege wird geachtet.

Kinder und Jugendliche sind in die Menü Planung, Einkäufe und Zubereitung der Lebensmittel aktiv miteinbezogen, insbesondere in den schulfreien Tagen. Ihnen sind die Ernährungsgrundsätze bekannt.

Wir fördern eine gepflegte Ess- und Tischkultur.

Die hygienischen Anforderungen der Lebensmittelkontrolle werden auf jeder Ebene eingehalten.

Die qualitativen Anforderungen aus dem Ernährungskonzept gelten für die externe Lieferanten sowie für die interne Versorgung.

Finanzen werden entsprechend Planung und qualitativen Anforderungen eingesetzt.

2 Gesunde Ernährung

Die Lebensmittel werden abwechslungsreich, schonend zubereitet und anregend präsentiert.

Grundsätzlich soll gelten:

Reichliches Angebot an: pflanzlichen Lebensmitteln und Getränken, Vitaminen und Mineralstoffen, Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe als wichtige Bestandteile der pflanzlichen Nahrung.

Mässiges Angebot an: Nahrungsmittel aus tierischen Erzeugnissen

Sparsames Angebot an: fettreichen Speisen und Süswaren

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Milchprodukte sowie Alternativen zu tierischen Milchprodukten, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte haben eine hohe Nährstoffdichte. Sie enthalten im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt reichlich Vitamine und Mineralstoffe und sind deshalb zu bevorzugen.

Brot und Getreideflocken

Brot und Getreideflocken haben einen hohen Stellenwert in der ausgewogenen Ernährung. Als Vollkornprodukte enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Deshalb werden in erster Linie Vollkornprodukte z.B. für das Backen mit den Kindern und Jugendlichen des Wohnheims angewendet. Vollkornbrote, Haferflocken mit Früchten stellen ein hervorragendes Frühstück dar und sollen bevorzugt konsumiert werden.

Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta und Getreideprodukte

Diese Produkte sind Hauptbestandteile einer warmen Mahlzeit. Sie liefern hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Stärke, Kartoffeln darüber hinaus hochwertiges Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine. Bei Reis, Teigwaren und Getreide ist die Vollkorn-Variante zu bevorzugen.

Gemüse und Obst

Sie sind wichtige Nährstofflieferanten. Sie enthalten „sekundäre Pflanzenstoffe“, denen gesundheitsfördernde und krankheitslindernde Eigenschaften zugesprochen werden. Die Geschmacksvielfalt erhöht die Chance, dass Kinder und Jugendliche genügend Gemüse und Obst essen.

Milch und Milchprodukte

Der Kalziumgehalt in diesen Produkten ist für den Knochenaufbau und die Zähne unerlässlich, zudem sind Milchprodukte reich an Proteinen.

Fleisch und Fleischwaren

Fleisch liefert Proteine, Zink, einige B-Vitamine und Eisen. 3–4-mal Fleisch pro Woche decken den Bedarf. Bevorzugt wird mageres Fleisch. Als Protein-Ersatz können Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Käse, Tofu und Quorn verwendet werden. Bevorzugt ist die Verwendung von Schweizer Fleisch.

Eier

Eier enthalten viel Vitamine und Mineralstoffe, wie Cholesterin. Ein bis zwei Eier pro Woche genügen für ein Kind oder Jugendlichen.

Fette und Öle

Immer sparsam verwenden. Oliven- und Pflanzenöle sind zu bevorzugen. Keine Verwendung von Margarine, da fettreduzierte Margarine nebst Gelatine, Säuerungsmittel, Emulgatoren und Konservierungsstoffen nur mehr Wasser enthalten.

Getränke

Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und Person trinken! Geeignete Durstlöscher sind: Wasser, Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft und Tees. Süssgetränke (Cola, Sprite etc.) sind stark gesüsst und werden nur zu speziellen Anlässen aufgetischt.

Süsswaren

Ab und zu, z.B. als Dessert oder Zwischenmahlzeiten, sollen diese genossen werden. Süssigkeiten dienen als Energiespender und fördern die Lebensfreude.

3 Organisation und Partizipation

3.1 Anzahl Mahlzeiten

Es werden drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten angeboten („Znüni“ wird den Kindern/Jugendlichen mitgegeben, „Zvieri“ steht im Wohnheim bereit oder kann mitgenommen werden). Früchte oder rohes Gemüse stehen in Schalen jederzeit zum Essen, Wasser und Tee zum Trinken bereit. Der Zugriff auf Süssigkeiten geschieht unter Aufsicht der Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen.

3.2 Speiseräume

Zum Essen stehen folgende Raumangebote zur Verfügung: Speisesaal, die Speiseräume der Wohngruppen und Gartensitzplätze. Die Mittagessen werden im Speisesaal oder auf den Wohngruppen angeboten.

Die Morgen- und Abendessen sowie die Mahlzeiten an Wochenenden, Feiertagen oder in den Ferienwochen werden generell auf den Wohngruppen eingenommen.

An warmen Sommertagen oder speziell bei Festanlässen werden, wenn möglich, die Gartensitzplätze genutzt.

3.3 Service, während den Schulbetriebstagen

Während den Schulbetriebstagen werden Mittagsmenüs warm sowie Abendessen kalt beim externen Lieferanten in Wärmeboxen bereitgestellt und vom Kurier des Wohnheimes kurz vor Mittag in den Eingangsbereich des Wohnheimes angeliefert. Die Betreuungspersonen der beiden Wohngruppen holen die entsprechend bezeichneten Behälter. Sie sind besorgt, dass das Essen warm, pünktlich und schön angerichtet zur Mittagszeit auf den Tisch kommt sowie die Abendessen schnell und optimal, gekühlt aufbewahrt wird.

Die Hauswirtschaft richtet für das Jugendhaus und die übrigen Mitarbeitenden im Speisesaal an.

Mitgeliefert wird frisches Gemüse und Vorräte auf Bestellung durch die Hauswirtschaft (in Absprache mit den Betreuungspersonen). Die Hauswirtschaft trägt die Verantwortung für die optimale Lagerung im Vorratsraum im zentralen Küchenbereich.

Die Betreuungspersonen aller Wohngruppen bedienen sich aus den Vorräten aus dem Hauptlagerort für die Verwertung auf den Wohngruppen zu allen Mahlzeiten.

Regelmässig tauschen sich die Hauswirtschaftsverantwortlichen der Wohngruppen mit der Hauswirtschafterin über die Bedürfnisse und Optimierungen aus.

Das Abräumen nach den Mahlzeiten auf den Wohngruppen wird von den Kindern und Jugendlichen mit Hilfe der Betreuenden erledigt. Service und Abräumen ist mit klaren Regeln organisiert. Die Betreuungsperson trägt die Verantwortung für die optimale, gekühlte Lagerung in der Küche der Wohngruppen sowie Rückgabe der Gefässe nach den Mahlzeiten in den zentralen Küchenbereich.

3.3.1 Menüplanung / Einkauf / Zubereitung

Die Menüplanung während den Schulbetriebstagen wird durch den externen Lieferanten vorgegeben und hat jeweils ein Fleischmenü (möglichst mit Berücksichtigung von speziellen, wie religiösen Anforderungen) und ein vegetarisches Menü zur Auswahl.

Für den Gruppenbedarf wird einmal wöchentlich von der Hauswirtschaft den ganzen Bedarf beim externen Lieferanten für die ganze Woche bestellt und geliefert. Dazu sind die Menüpläne frühzeitig im zentralen Datensystem aufgeschaltet. Die Bestellungen werden von den Gruppen eingetragen.

Molkereiprodukte werden bei der Molkerei, Backwaren bei der Bäckerei einmal wöchentlich durch die Hauswirtschaft bestellt.

3.4 Ausserhalb von Schulbetriebstagen

Ausserhalb von Schulbetriebstagen (Ferien-, Feiertagen, Wochenenden, schulfreie Tage) werden von den Betreuungspersonen alle Mahlzeiten eingekauft, zubereitet, angerichtet und die optimale Lagerung gewährleistet.

3.5 Allgemein

Für Morgen-, Abendessen, Zwischenmahlzeiten an allen Tagen sowie an Wochenenden, Ferien- oder Feiertagen liegt die Planung, der Einkauf und die Zubereitung der Speisen im Rahmen vorgegebener Budgets in der Zuständigkeit der Wohngruppen. Die Planung aller notwendigen Schritte wird an den wöchentlichen Gruppensitzungen unter aktiver Beteiligung der Kinder und Jugendlichen fixiert und von vom Betreuungspersonal in Zusammenarbeit mit diesen umgesetzt.

Im Jugendhaus liegt der Fokus im Erreichen möglichst hoher Selbständigkeit. Dazu wird den Jugendlichen im Bereich Ernährung stufengerecht erhöhte Verantwortlichkeit abverlangt, bzw. Kompetenz zugestanden.

4 Grundsätzliches zum Einkauf

Grundnahrungsmittel können in grösseren Mengen von der Hauswirtschaft auf Vorrat eingekauft werden. Gemüse, Früchte, Backwaren und Milchprodukte werden von der Hauswirtschaft in enger Zusammenarbeit mit der zuständigen Person der Wohngruppe bestellt oder bei kleineren Mengen direkt von den Betreuenden der Wohngruppe eingekauft. Wir achten auf saisonale Angebote, möglichst aus der näheren Umgebung und wenn möglich wird einheimisches Fleisch bevorzugt. Wir berücksichtigen Aktionen nur, wenn auch die Qualität stimmt.

Wir verzichten generell auf den Einkauf von Fertig- oder Halbfertigprodukte. Mit der variantenreichen Zubereitung von Menüs aus Grundnahrungsmitteln arbeiten wir gezielt pädagogisch auf gesunde und preiswerte Nahrung als Modell für die spätere Selbständigkeit hin.

Die Eingangskontrolle beinhaltet die Kontrolle von Gewicht, Qualität, Sauberkeit und Verfalldatum sowie das Signieren des Lieferscheins durch die Hauswirtschaft.

5 Lagerung

Im Vorratsraum des Wohnheimes ist die Hauswirtschaft für die richtige Lagerung und Kontrolle der Lebensmittel verantwortlich; auf den Wohngruppen wird die Verantwortung dafür einer Person übertragen. Diese Person wird von der Hauswirtschaft des Wohnheims entsprechend instruiert.

6 Hygiene

Die Vorschriften und Regeln der Lebensmittelverordnung werden eingehalten. Checklisten sind Hilfen für die Vollständig- und Richtigkeit der Kontrollen.

7 Entsorgung und Ökologie

Das Betreuungspersonal der Wohngruppen ist zuständig für die zeitnahe Abholung der Menüs aus den Wärmeboxen, die sofortige Kühlung, bzw. Lagerung nach der Mahlzeit, die fachgerechte Entsorgung der Speiseresten, Gebinde und Recyclingabfälle. Von Beginn bis zum Schluss der Nahrungsmittelproduktion ist Sauberkeit und Ordnung das erste Gebot. Mitarbeitende, Jugendliche und Kinder werden mit Vorgaben, Informationen und Einführungen zu ökologischem Denken und Handeln angeleitet.

8 Dokumentation

Die Menüpläne sind schriftlich vorhanden, sind öffentlich für alle zugänglich und werden nach Ablauf archiviert. Zur Überprüfung der Qualität (siehe unten) sollen diese Pläne von allen begutachtet werden und daraus direkte Konsequenzen für die weitere Menüplanung, bzw. Bestellung erfolgen. Die Ansprechperson für die Menübestellung ist die Hauswirtschaft.

9 Qualität und Auswertung

Die Beurteilung der Qualität der Ernährung wird mindestens zweimal jährlich auf allen Stufen des Wohnheims strukturiert erfasst. Nebst individuellen Ansichten und Vorlieben werden die Grundlagen dieses Konzeptes auf die Umsetzung im Alltag überprüft. Die Verantwortung zur Durchführung dieser Evaluation liegt bei der Heimleitung. Sie setzt die Termine fest, sorgt für einen einheitlichen Fragebogen oder Gesprächsgrundlage und delegiert die einzelnen damit zusammenhängenden Aufgaben. Ein schriftlicher Bericht mit den wichtigsten Schlussfolgerungen und Zielsetzungen liegt jährlich heimintern und für die Aufsichtsorgane vor.

Das Ernährungskonzept wird nach Verlangen der Aufsichtsbehörde oder automatisch mindestens alle 5 Jahre geprüft und allenfalls überarbeitet.

10 Esskultur

Das gemeinsame Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Heimalltages. Es soll nicht nur zur lebensnotwendigen Nahrungsaufnahme dienen, sondern auch soziale Fähigkeiten der Kinder und

Jugendlichen fördern und durch Tischgespräche das Gruppenleben bereichern. Verbindliche Regeln und Rituale sorgen für eine gute Atmosphäre und helfen, dass jede Mahlzeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Genuss werden kann.

Zum Wohl von Kindern, Jugendlichen und Mitarbeitende bereiten wir entsprechend den erwähnten Nahrungskategorien ein ausgewogenes und gesundes Essen zu. Die Ernährungspyramide ist wegweisend.

Kinder und Jugendliche werden motiviert, genügend zu trinken, Obst zu essen. Im Sinne von „grusiges Essen tischen wir nicht auf“, halten wir Kinder und Jugendliche an, alle Speisen mindestens zu probieren. Gleichzeitig akzeptieren wir, wenn Kinder oder Jugendliche bestimmte Nahrungsmittel absolut nicht mögen.

11 Schulung

Die Hauswirtschaft vermittelt die Erfahrung in Planung, Einkauf, Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln an die Betreuenden, Kinder und Jugendliche:

- neue Mitarbeitende werden im Rahmen der Arbeitseinführung in die Ernährungsgrundsätze eingeführt. Dies geschieht mit theoretischen Grundlagen (z.B. Ernährungslehre, Lagerungsgrundsätze, vegetarische Anforderungen, Krankenkost etc.) und praktischer Anleitung vor Ort.
- Im Sinne lebenspraktischer Befähigung erfahren und praktizieren Kinder und Jugendliche von und mit den Betreuenden die Grundlagen, Anwendungen und Feinheiten gesunder, ausgewogener Ernährung.

12 Hilfreiche Unterlagen

Literatur / Ordner zu gesunder, ausgewogener Ernährung in der Heimbibliothek oder auf den Wohngruppen

Menu-/Einkaufsplaner nach ernährungswissenschaftlichen Anforderungen

Anleitung Gruppenkochen (die wichtigsten Prinzipien ev. mit Hilfsraster)

Weiterbildungen, wie z.B. „Kochen in Kinder- und Jugendinstitutionen“ der Curaviva für Köche oder sozialpädagogische Mitarbeitende

Hygienekonzept / Checklisten