

Ernährungskonzept

Coaching & more



Ernährungskonzept

- Der Mittagstisch bietet gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten an.
- Das Essen wird täglich frisch, unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften, in der Küche zubereitet.
- Eine Person ist für die Zubereitung, Tisch eindecken, Essensverteilung und das anschliessende Reinigen der Küche zuständig.
- Grundsätzlicher Essensplan:
Vorspeise: Salat, Suppe oder Rohkost
Hauptspeise: viel Gemüse, wenig Fleisch, Fisch
Dessert: Obst, Joghurt, Quarkspeisen

Am Nachmittag bieten wir ein Zvieri an:

Obst, Brot, Nüsse, Joghurt, Käse, Getränke

- Die Mahlzeiten werden gemeinsam und zu festen Zeiten eingenommen.
- Die Kinder werden zudem über Tisch- und Esskultur informiert und waschen vor und nach dem Essen ihre Hände.
- Sie helfen beim Aufräumen und Zusammenstellen des Geschirrs und dem Abwasch der Tische mit. Es werden gemeinsame Regeln abgemacht und ein Ämtliplan erstellt.
- Es wird ein wöchentlicher Ernährungsplan aufgestellt.
- Dabei wird auf Allergien und Vegetarier Rücksicht genommen.
- Der Menüplan wird gut sichtbar für alle aufgehängt und ist ein regelmässiges Traktandum in den Teamsitzungen.