



Konzept Ernährung der SHS Unterägeri

Grundsatz

Ernährung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Ohne Nahrung können wir nicht leben. Ebenso geben uns Mahlzeiten Freude und Genuss und sind ein wesentlicher Aspekt der sozialen Teilhabe.

Wir wissen, dass die Ernährung den Menschen nachhaltig beeinflusst. Gesunde Ernährung hat aber nur ihren Wert, wenn Akzeptanz und Freude daran vorhanden sind. Die Erfahrung zeigt, dass der Geschmack vieler Menschen oft im Widerspruch zu den Vorstellungen einer gesunden, vollwertigen Ernährung steht.

Dazu kommt, dass viele Menschen gesunde, vollwertige Nahrungsmittel nicht mehr kennen. Deshalb muss oft in kleinen Schritten langsam auf eine bewusstere, sinnvollere Ernährung hingewirkt werden.

An der SHS essen jeden Tag rund 65 Kinder und 30 Erwachsene. Die Gestaltung der Ernährung in der Sprachheilschule bewegt sich im Spannungsfeld neuester Erkenntnisse der Ernährungslehre, den Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten der Kinder, den gesellschaftlichen Veränderungen in Bezug auf die Ernährung und ökologischen Gesichtspunkten. Die Gestaltung der Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten ist für uns ein Aspekt einer bewussten, verantwortbaren Pädagogik.

Umsetzung

- ⇒ Wir verwenden saisonale Produkte.
- ⇒ Wir berücksichtigen Produkte aus der näheren Umgebung (Anbau und Herstellung).
- ⇒ Wir planen eine ausgewogene und alternierende Menüfolge (Fleisch, Fisch, vegetarisch).
- ⇒ Wir kochen für Vegetarier/innen täglich ein ausgewogenes Gericht.
- ⇒ Wir bevorzugen nach Möglichkeit biologisch hergestellte Produkte.
- ⇒ Wir stellen wenn immer möglich alles selber her und vermeiden Halbfertig- und Fertigprodukte.
- ⇒ Wir kochen vorwiegend modulare Menüs.
- ⇒ Wir bieten täglich Salat sowie viel Gemüse und Früchte an.
- ⇒ Wir setzen raffinierten Zucker und gesättigte Fette sehr zurückhaltend ein.
- ⇒ Wir geniessen auch ab und zu süsse (möglichst selbstgemachte) Desserts.
- ⇒ Wir berücksichtigen spezielle Mahlzeiten, Znüni oder Zvieri zur Feier von Festen und Traditionen (z.B. Spielfest, Samichlaustag, Ostern, letzter Schultag).
- ⇒ Wir beziehen die Kinder mit ein (z.B. mittels einer sporadischen Umfrage; der Möglichkeit zur Menüwahl oder -abwahl; durch die Mithilfe in den Küchen, z.B. im Rahmen von Koch-Projekten).
- ⇒ Wir berücksichtigen spezielle Ernährungssituationen wie Allergien, Unverträglichkeiten, ADHS, Übergewicht und religiöse Speisevorschriften.
- ⇒ Wir führen regelmässige Evaluationen durch und pflegen eine konstruktive Feedbackkultur.

Stand Juni 2018 / Leitungsteam