



## Ausgezeichnete Verpflegung und Bewegungsförderung in Krippen und Kindertagesstätten

### Kriterien zur Auszeichnung

Folgende Kriterien sind zu erfüllen bzw. schrittweise innert zwei Jahren umzusetzen (Kurzbericht halbjährlich). Mit Unterschrift verpflichtet sich die Krippe bzw. Kindertagesstätte zur Erfüllung von mindestens 75 % der Kriterien.

| <b>1. Das hält uns fit, macht satt und schmeckt gut</b> (8 von 12 Kriterien sind zu erfüllen)   | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| Als Getränk Wasser, ungesüssten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte (max. 2 dl verdünnter Fruchtsaft pro Tag) anbieten   |   |   |   |
| Zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Salat oder beides, mind. die Hälfte davon roh   |   |   |   |
| Zu jeder Mahlzeit kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, mind. 1 x Vollkornprodukte / Tag  |   |   |   |
| Zu jeder Hauptmahlzeit Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Fleischersatz (z.B. Tofu, Saitan) oder Milchprodukte  |   |   |   |
| Maximal 3 x Fleisch pro Woche (3 von 5 Hauptmahlzeiten), davon max. 1 x Wurstwaren pro 14 Tage  |   |   |   |
| Mindestens 2 x Milchprodukte pro Tag  |   |   |   |
| Sparsamer Umgang mit Fett, Fettstoffe bewusst auswählen, max. 1 x pro Monat panierte oder frittierte Gerichte, max. 1 x pro Monat fetthaltige Teige (Blätterteig, Kuchenteig)   |   |   |   |
| Max. zweimal pro Woche 1 kleine Portion Süssigkeiten, diese nach einer Hauptmahlzeit, max. 1 x pro Woche als Zwischenmahlzeit   |   |   |   |
| Desserts sollen klein sein (damit der Hauptgang damit nicht kompensiert werden kann) oder die Mahlzeit vollwertig ergänzen (z.B. Milchprodukte, Früchte)  |   |   |   |
| Zwischenverpflegungen bewusst und abwechslungsreich gestalten. Min. 1 x pro Tag Früchte als Zwischenmahlzeit anbieten.  |   |   |   |
| Nach jeder Hauptmahlzeit und nach süssen Zwischenverpflegungen Zähne putzen   |   |   |   |
| Auf den Einsatz von Fertiggerichten, Fertigsuppen oder -sauce und stark vorverarbeiteten Produkten mit synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern, wird weitgehend verzichtet |   |   |   |
| <b>2. So bleiben die Nährstoffe erhalten</b> (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)   | 1 | 2 | 3 |
| Frischprodukte möglichst frisch verwenden   |   |   |   |
| Nahrungsmittel nährstoffschonend unzerkleinert waschen und rüsten   |   |   |   |
| Nahrungsmittel nährstoffschonend zubereiten; langes Warmhalten vermeiden  |   |   |   |
| Resten rasch abkühlen und kühl lagern, beim Aufwärmen auf mindestens 75 °C erwärmen   |   |   |   |

#### Bewertung:

1 Kriterium erfüllt

2 Kriterium nur teilweise erfüllt

3 Kriterium nicht erfüllt

| <b>3. Gesundes Essen - gesunde Umwelt</b> (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)                  | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| Saisonale und regionale Nahrungsmittel bevorzugen   |   |   |   |
| Nahrungsmittel aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion bevorzugen |   |   |   |
| Zusammensetzung von verarbeiteten Produkten kritisch hinterfragen und bewusst auswählen         |   |   |   |
| Im Budget einen angemessenen Betrag für das Essen einsetzen                                     |   |   |   |

| <b>4. Wir geniessen das Essen gemeinsam</b> (6 von 8 Kriterien sind zu erfüllen)  | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| Das Essen attraktiv und "gluschtig" anbieten - es soll vor allem Freude machen.   |   |   |   |
| Kinder animieren, von allen Nahrungsmitteln zu versuchen (jedoch ohne Druck und Zwang!).  |   |   |   |
| Die Kinder müssen an den Tisch kommen, auch wenn sie nichts essen wollen.   |   |   |   |
| Auch Nahrungsmittel kochen, welche von Kindern abgelehnt werden, um ihnen die Chance zu geben, sich an den Geschmack möglichst vieler Nahrungsmittel zu gewöhnen. |   |   |   |
| Kinder schöpfen ihr Essen wenn möglich selbst oder sie werden gefragt, wie viel sie möchten.  |   |   |   |
| Der Teller muss nicht leer gegessen werden.   |   |   |   |
| Die Kinder kriegen ein geplantes Dessert (definierte Menge!) auch wenn sie nichts von der Hauptspeise gegessen haben.   |   |   |   |
| Je nach Nationalität der Kinder auch Gerichte aus anderen Ländern/Heimatländern zubereiten.   |   |   |   |

| <b>5. Die Innen- und Aussenräume machen Lust auf Bewegung</b> (4 von 6 Kriterien sind zu erfüllen)   | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|
| Die Innenräume können mit Leichtigkeit verändert werden (z.B. Platz schaffen, verdunkeln, umstellen).  |   |   |   |
| In den Räumen bestehen Möglichkeiten für Rückzug und Entspannung der Kinder (z.B. Märchen hören, Bücher anschauen).                                    |   |   |   |
| Mindestens 1x in der Woche steht geleitete Bewegung in einer Turnhalle oder im Freien auf dem Programm.  |   |   |   |
| Der Aussenraum ist bewegungsfreundlich eingerichtet (z.B. Bäume zum klettern, grosse Steine zum herunter springen, aktivierende Einrichtungen/Geräte). |   |   |   |
| Der Aussenraum steht den Kindern für Spiel und Bewegung mit wenigen Ausnahmen zur Verfügung (z.B. Unwetter).   |   |   |   |
| Materialien wie Seile, Bälle, Stelzen, Wurfspiele stehen immer zur Verfügung.  |   |   |   |

| <b>6. Bewegung wird in die Tagesstruktur integriert</b> (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)   | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|
| Die Kinder sind mindestens 60 Minuten pro Tag aktiv:<br>> 6 x 5-10 Minuten aktiv im Alltag oder > 4x 15 Minuten spielen und toben oder > 2x 15 Minuten richtig auspowern |   |   |   |
| Sing- u. Bewegungsspiele sind in den Tagesablauf integriert (z.B. Begrüssung, Verabschiedung).   |   |   |   |
| Die Kinder helfen beim Aufräumen der Spielsachen mit.  |   |   |   |
| Die Kinder benützen die Treppen und nicht den Lift.  |   |   |   |

Bewertung:

1 Kriterium erfüllt

2 Kriterium nur teilweise erfüllt

3 Kriterium nicht erfüllt