

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas: Ablauf der Coachinggespräche zu Ernährung und zu Bewegung

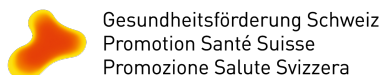
Coaching Ernährung (1.5 bis 2 Stunden)	
Leitung	Rejane Guedes Hossli, Dipl. Ernährungsberaterin SVDE
Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei aufeinanderfolgende Wochen Ganztagesmenüplan. Die Menükomponenten sind ausdefiniert. Bei Fleisch und Fischerzeugnissen die Tierart und Herkunft auf dem Menüplan angeben (Bsp. S. 3) • Ernährungskonzept (mind. 2 Seiten) • Ausgefüllte Kriterienliste (Selbstevaluation) • Essensbudget pro Tag und Person, exkl. Babys, die nicht mitessen (Bsp. S. 3) <p>Bitte die Dokumente bis 10 Arbeitstage vor dem Coachingtermin per E-Mail an rejanne1@yahoo.com.br senden und jeweils ein Exemplar in Papierform zum Coaching mitnehmen, Danke!</p>
Ablauf Coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Informationen über die Kita wie z. B. Anzahl Kinder, Mahlzeiten, Essensbudget, Information zur Köchin / zum Koch. • Rundgang mit Kitaleitung: Essräumlichkeiten, Küche, Vorratsräume. Gespräch mit dem Kochpersonal über die Zubereitung von ausgewählten Gerichten (z. B. Salatsauce, Fleischsaucen, Aufläufe etc.) • Falls das Mittagessen von einem Mahlzeitendienstleister geliefert wird, müssen die Informationen zur Zubereitung der Gerichte vor dem Gespräch beim Caterer durch die Kitaleitung eingeholt werden (gemäss Kriterienliste) • Besprechung Ernährungskonzept und Menüpläne • Überprüfung der Kriterienliste • Festlegen eines Termins für die Umsetzung allfälliger Massnahmen
Coaching Bewegung (1.5 bis 2 Stunden)	
Leitung	Daniela Frehner-Cincera, Dipl. Bewegungspädagogin BGB
Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Wochen Tagesplan/ Monatsplan Bewegung • Krippenkonzept mit dem Abschnitt Bewegung • Ausgefüllte Kriterienliste als Selbstevaluation <p>Bitte die Dokumente 10 Arbeitstage vor dem Coachingtermin per E-Mail an dcincera@bluemail.ch senden und jeweils ein Exemplar in Papierform zum Coaching mitnehmen, Danke!</p>
Ablauf Coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Informationen über die Kita wie z.B. Anzahl Kinder und Gruppen, Lage usw. • Rundgang mit Kitaleitung: Krippenräume, inkl. Aussenraum • Besprechung des Bewegungsansatzes (evtl. Konzeptes) • Kurze Bewegungsfrequenz zeigen • Überprüfung der Kriterienliste • Festlegen eines Termins für die Umsetzung allfälliger Massnahmen

Mehr unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Abschluss und Coaching-Bestätigung

- Die Leiterinnen der Coachinggespräche schreiben anhand der Kriterienlisten einen Bericht über die Coachinggespräche.
- Falls alle notwendigen Kriterien erfüllt sind, erhält die Kita eine datierte Bestätigung «Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte» von *Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich*. Diese Bestätigung stellt eine Momentaufnahme dar und entspricht keinem Zertifikat oder Label.
- Falls Optimierungen durchgeführt werden müssen, setzt die Kita die Massnahmen **innerhalb von drei Monaten** um und berichtet der entsprechenden Leiterin des Coachinggespräches per E-Mail wie die Kriterien umgesetzt wurden. Nach Überprüfung erhält die Kitaleitung Rückmeldung, ob sie die Bestätigung erhält.
- Auf ihrer Website o.ä. kann die Kita nach Erhalt der Bestätigung schreiben:
«Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte». Bestätigt für den XX.XX.20XX von Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Mehr unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Coaching Ernährung

A) Beispiel Ganztagesmenüplan (2 Tage)

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag
Frühstück	Joghurt Natur (Bio) Haferflocken Apfel (Bio)	Milch (Bio) Bio Pumpernickelbrot Butter Erdbeeren
Znüni	Erdbeeren Maiswaffeln	Birchermüsli
Mittagessen	Vollkornreis-Burger Cherry-Tomaten in Ofen Blattsalat (Bio)	Pangasius Filet (ASC) Petersilien-Kartoffeln Broccoli Eisbergsalat (Bio)
Zvieri	Frischkäse-Dipp mit Gemüse- Sticks (Peperoni, Gurken, Karotten) Knäckebrot	Knäckebrot Humus Karotten/Gurken

B) Beispiel Berechnung Essensbudget pro Tag

Ausgangslage Beispiel Kita XY
<ul style="list-style-type: none"> • Das Jahresbudget für Essen beträgt CHF 38'000.- • Anzahl Tage, an denen die Kita offen ist: z. B. 249 Tage • Personal: Ø 5 BetreuerInnen und 1 Leitung pro Tag • Kinder: Ø 20 Kinder pro Tag plus 4 Säuglinge (1 Säugling isst aber keine Breikost)
Berechnung
<p><i>Rechnung 1: Essensbudget pro Tag</i></p> <p>Teilen Sie ihr Jahresbudget für Essen durch die Anzahl Tage, an denen die Kita offen ist: $\text{CHF } 38'000 \text{ } /. \text{ } 249 = \text{CHF } 152.61 \text{ Essensbudget pro Tag}$</p> <p><i>Rechnung 2: Essensbudget pro Tag pro Person</i></p> <p>Teilen Sie ihr obiges Essensbudget pro Tag durch die Anzahl Personen und Kinder, welche am Essen teilnehmen: $\text{CHF } 152.61 \text{ } /. \text{ } (5 + 1 + 20 + 4 - 1) = \text{CHF } 5.26 \text{ Tagesbudget pro Person}$</p>

Mehr unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera