

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2017-2020

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

Coaching Ernährung (1.5 bis max. 2 Stunden)	
Leitung	Nicoletta Weber, BSc Ernährung und Diätetik
Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> 4 aufeinanderfolgende Wochen Ganztagesmenüplan mit allen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten. Die Menükomponenten sind ausdefiniert (Bsp. S. 2) Ernährungskonzept (min. 2 Seiten) Ausgefüllte Kriterienliste als Selbstevaluation Essensbudget pro Tag und Person (exkl. Babys, die nicht mitessen) <p>Bitte die Dokumente und Angaben zum Essensbudget 10 Arbeitstage vor dem Coachingtermin per E-Mail an die Leitung senden und jeweils ein Exemplar in Papierform beim Coaching ausgedruckt bereit haben, Danke!</p>
Ablauf Coaching	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Informationen über die Kita wie z. B. Anzahl Kinder, Mahlzeiten, Essensbudget etc. Rundgang mit Kitaleitung: Essräumlichkeiten, Küche, Vorratsräume <ul style="list-style-type: none"> - Ca. 10 min. 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 des Termins für allfällige Massnahmen, die noch umgesetzt werden müssen
Coaching Bewegung (1.5 bis max. 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 die Leitung 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 des Termins für allfällige Massnahmen, die noch umgesetzt werden müssen
Abschluss / Bestätigung	
	<ul style="list-style-type: none"> 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 <i>Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich</i>. 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

Beispiel Ganztagesmenüplan Januar für 2 Tage

Montag	Dienstag
Frühstück Bio Milch Drink Haferflocken Bio Äpfel	Frühstück Bio Milch Drink Bio Pumpernickelbrot Butter Clementinen
Znuni Kiwi	Znuni Kaki
Mittagessen Chicoréesalat mit Orangen Tobinambur-Lauchsuppe Hüttenkäse Bio Ofenkartoffeln (mit Schale)	Mittagessen Randensalat MSC Lachs gedämpft an Zitronensauce (mit Milch, Dill) Bio Vollkornreis Rosenkohl
Zvieri Baumnüsse, Naturjoghurt Bio Birnen	Zvieri Knäckebrot Humus (Sesam und Kichererbsen Bio Qualität) Sellerie

Mehr unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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 TagePersonal: Ø 5 BetreuerInnen und 1 Leitung pro TagKinder: Ø 20 Kinder pro Tag plus 4 Säuglinge (1 Säugling isst aber keine Breikost)
Berechnung
<p><i>Rechnung 1: Essensbudget pro Tag</i> Teilen Sie ihr Jahresbudget für Essen durch die Anzahl Tage, an denen die Kita offen ist: CHF 38'000 ./. 249 = CHF 152.61 Essensbudget pro Tag</p> <p><i>Rechnung 2: Essensbudget pro Tag pro Person</i> Teilen Sie ihr obiges Essensbudget pro Tag durch die Anzahl Personen und Kinder, welche am Essen teilnehmen: CHF 152.61 ./. (5 + 1 + 20 + 4 -1) = CHF 5.26 Tagesbudget pro Person</p>

Mehr unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera