



FOURCHETTE VERTE JUNIOR 4-15 JAHRE

SPEZIFISCHER TEIL

Inhaltsverzeichnis

Spezifischer Teil: Fourchette verte Junior		Seiten
1	Was ist Fourchette verte Junior?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Junior	3
3	Empfohlene Portionengrößen	4
4	Ausgewogene Menübeispiele	6
Anhang		
	Raster Menüplan Fourchette verte	10

Anmerkung: Die empfohlenen Portionengrößen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Kategorie auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.

Bildnachweis: Suisse Balance, 5/Tag, Genusswoche Schweiz, Fourchette verte Genf, Fourchette verte Wallis, Fourchette verte Schweiz.





FOURCHETTE VERTE JUNIOR

1 - WAS IST FOURCHETTE VERTE JUNIOR?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte für Betriebe, die Kinder im Alter von 4 - 15 Jahren über Mittag und eventuell am Nachmittag verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Junior:

- Werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
- Wird eine gesunde Umgebung geboten, in der die Hygienevorschriften eingehalten und die Abfalltrennung vorgenommen werden.

Die Kriterien bezüglich Rauchverbot und alkoholfreier Getränke sind beim Label für Junior nicht relevant.

Jeder Küchenchef oder Leiter eines Betriebs, in dem Kinder im Alter von 4 - 15 Jahren über Mittag verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Junior beantragen, indem er das Formular „Antrag Label Fourchette verte“ (siehe Dossier allgemeiner Teil, Anhang) ausfüllt.

ALLGEMEINE HINWEISE

Die unten aufgeführten Mengen entsprechen den täglichen Empfehlungen, um Kinder bedarfsdeckend zu ernähren und basieren auf den Empfehlungen der SGE. Die Menge der tatsächlich konsumierten Speisen sind jedoch von Hunger und Sättigung sowie vom Entwicklungsstand des Kindes abhängig und können variieren.

Zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE zwei informative Merkblätter heraus gegeben¹.

Nahrungsverweigerung und Neophobie

Mehrere Hypothesen erklären, weshalb Kinder bestimmte Nahrungsmittel verweigern:

- Die Angst vor Neuem nennt man Neophobie. Diese Phase beginnt im Alter von 2 – 10 Jahren. Es handelt sich um eine natürliche Phase in der Ernährungsentwicklung von Kindern. Sie zeigt sich in Mustern wie: Trennen von gemischten Nahrungsmitteln, zurückweisen von Speisen ohne zu probieren, Speisen auf dem Teller hin und her schieben. Bei Kindern spielt das Auge eine wichtigere Rolle bei der Nahrungswahl als bei Erwachsenen. Bei der Art wie das Essen präsentiert wird, entscheidet sich oft, ob von einer Speise probiert wird oder nicht.

- Die Erinnerung an einen unangenehmen Geschmack wie sehr saure oder stark gewürzte Speisen oder eine unangenehme Konsistenz oder ein negatives Erlebnis in Bezug auf ein Nahrungsmittel oder eine Speise können zur Verweigerung führen.

Kennenlernen

Das Angebot einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung ermöglicht es dem Kind, Nahrungsmittel kennen zu lernen, die bisher verweigert wurden. Nahrungsmittel zu beschreiben, über ihre Herkunft zu sprechen, über die Geschmackswahrnehmung zu sprechen und die Speisen mehrmals in der selben Form anzubieten sind Möglichkeiten, Angst oder Vorurteile diesen neuen Speisen gegenüber abzubauen. Es macht Sinn, gut akzeptierte Speisen mit Unbekannten zu kombinieren und neue Speisen unterschiedlich zubereitet anzubieten.

Die dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH der kantonalen Fourchette verte Sektionen stehen zur Verfügung, um Themen rund um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen von Teamweiterbildungen, Schulungen mit dem Küchenpersonal und Elternabenden zu bearbeiten.

¹ Merkblatt Ernährung von Kindern unter http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/12/merkblatt_ernaehrung_von_kindern_2011_3.pdf

Merkblatt Ernährung von Jugendlichen unter http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/09/merkblatt_ernaehrung_von_jugendlichen_2011_2.pdf

2 - VERBINDLICHE KRITERIEN DES LABELS FOURCHETTE VERTE JUNIOR

Tägliche Portionen		
	Nur Mittagessen	Mittagessen und Zwischenmahlzeit
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Käse	1	1
Gemüse und Früchte	1-2, davon mindestens 1 roh	Mindestens 2, davon 1 roh wenn möglich zum Mittagessen
Stärkereiche Lebensmittel ²	Mindestens 1	1-2, davon 1 zum Mittagessen
Milch- und Milchprodukte ²	Mindestens alle 2 Tage	Mindestens 1
Zuckerreiche Speisen ²	0-1	0-2
Fettreiche Speisen und Zubereitungsarten ²	Höchstens 1 pro Woche	0-1 pro Tag und maximal 3 pro Woche



Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Kapitel 2, allgemeiner Teil) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Junior:

- Getränk erster Wahl ist Hahnenwasser, eventuell mit Zitronenscheibe in zweiter Linie ungezuckerter Kräuter- und Früchtetee.
- Gezuckerte Getränke sowie Light-Getränke sind weder ein Ersatz noch eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Getränken. Sie sollten deshalb nur als Ausnahme bei besonderen Anlässen, wie z.B. einem Fest, angeboten werden.
- Frucht- oder Gemüsesäfte (100% reiner Saft) – maximal 1 Portion pro Tag – können eine Portion Rohkost ersetzen.
- Wird Blattsalat serviert, kann die empfohlene Gemüsemenge erreicht werden, indem zusätzlich rohes oder gekochtes Gemüse serviert wird.
- Eine Portion Früchte kann gelegentlich durch Trockenfrüchte (maximal 1 Portion pro Tag) ersetzt werden.
- Als Dessert so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt anbieten.
- Auf den Tischen werden keine Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup, Maggi, usw. zur Verfügung gestellt.
- Bei der Speisenzubereitung darf kein Alkohol verwendet werden. Wenn Alkohol für die Verarbeitung benutzt wird, muss dieser mindestens 45 Minuten bei 80°C gekocht werden.
- Fischgerichte werden mindestens einmal pro Woche eingeplant.
- Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden.

² Beispiele siehe Dossier Allgemeiner Teil, Anhang 1-3





3 - EMPFOHLENE PORTIONENGRÖSSEN

Für Fourchette verte Junior werden je nach Altersgruppe unterschiedliche Mengen empfohlen.

Mittagessen

Die Portionengrößen beziehen sich auf die genussbereiten Speisen.

Lebensmittel	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier oder Tofu oder Hülsenfrüchte oder Käse	Max. 40 g 1 Ei 50 g 120-150 g 25-30 g	Max. 60 g 1-2 Eier 60 g 130-180 g 30-50 g	Max. 80 g 2 Eier 100 g 220 g Max. 60 g
Frucht oder Gemüse roh oder gekocht Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	Mind. 100 g 1,5 dl	120-150 g 1,5 dl	150 g 2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide Kartoffeln Brot	120-150 g 180 g 1-2 Stück	130-180 g 200-250 g 1-2 Stück	220 g 270 g 1-2 Stück
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.		
Frucht roh oder gekocht oder Desserts auf Milchbasis	100-125 g	150-180 g	180-200 g
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10 g	10 g	15-20 g

Für Kinder aller Altersstufen ist es wichtig, regelmässig zu trinken.

Die empfohlenen Trinkmengen pro Tag und pro Altersstufen sind hier aufgeführt.

Getränke	8 dl pro Tag	9-10 dl pro Tag	1-1,5 Liter pro Tag
----------	--------------	-----------------	---------------------

- Für vegetarische Mittagessen sind die im Folgenden aufgeführten Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Käse, Eier, Milch und Milchprodukte, Tofu und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, usw.). Sie können als Hauptgericht oder als Dessert eingebaut werden.
- Wird beim Mittagessen nachgeschöpft oder werden grössere Portionen ausgegeben, sind Gemüse oder Früchte und Stärkebeilagen zu bevorzugen.
- Um den Geschmackssinn zu fördern, sollten Kinder stets ermuntert werden, alle Speisen zu probieren (wenn auch nur in kleinen Mengen).

Zvieri

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Sie sollten möglichst oft aus Früchten, Gemüse, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt werden.

Ein Kind, das zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit. Pausen geben dem Tag einen Rhythmus und helfen, soziale Kontakte zu pflegen. Sie müssen nicht zwingend mit einer Zwischenmahlzeit verbunden sein. In den Pausen können auch Bewegungsaktivitäten stattfinden.

- Da zwischen dem Mittag- und dem Nachtessen oft 7-8 Stunden liegen, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, um eine zusätzliche Energiequelle einzubauen.
- Je nach Alter und körperlicher Aktivität des Kindes kann das Zvieri aus 1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk bestehen.

Lebensmittel und / oder Getränk	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige
Milch oder Joghurt, Quark oder Desserts auf Milchbasis oder Käse	1 dl 100 g 100 g 25-30 g	1,5 dl 150-180 g 150-180 g 30-50 g	2 dl 180-200 g 180-200 g Max. 60 g
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Brot, Knäckebrötchen, Popcorn nature, Weggli usw.	40-50 g	45-100 g	70-120 g
Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, Brot mit Schokolade usw.			
Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Torten usw.			
Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.			
Frucht oder Gemüse Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	Mind. 100 g 1,5 dl	120-150 g 1,5 dl	150 g 2 dl

Ein zuckerhaltiges Nahrungsmittel, wie z.B. wenig Schokolade, kann als Zvieri eingebaut werden, vorausgesetzt es werden zum Mittagessen und Zvieri insgesamt höchstens zwei zuckerreiche Speisen pro Tag angeboten.

Unter dem untenstehenden Link sind Tipps für Znüni und Zvieri in 10 Sprachen zu finden:
www.suissebalance.ch





4 - AUSGEWOGENE MENÜBEISPIELE

Mahlzeiten-Schema

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen verwendet werden.
- Innerhalb der Lebensmittel-Kategorien sollten sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitungsarten variieren, Saisonprodukte und Regionales sind zu bevorzugen (siehe nachfolgende Beispiele).
- Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Daher sind das Anrichten, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch der Speisen ebenfalls sehr wichtig, damit die Kinder die Mahlzeiten schätzen und genießen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen	Käse Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Frucht (gekocht) Wasser	Rindfleisch gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht (roh) Wasser	Fisch Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Wasser	Eierspeise gekochtes Gemüse Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Dessert Wasser	Geflügel Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Fruchtkompott Wasser
Zvieri	Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Wasser	Frucht (gekocht) Milchprodukt Wasser	Frucht (gekocht) stärkehaltiges Lebensmittel Wasser	Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Wasser	Frucht (roh) Milchprodukt Wasser



Beispiele für ausgewogene Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen Frühling / Sommer

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen	Bunter Blattsalat Cannelloni mit Ricottafüllung Tomatensauce Birnenkompott Wasser	Rindshackplätzli Ratatouille Couscous Erdbeeren Wasser	Gemischter Blattsalat mit Radieschen panierte Kabeljaufilets Safranreis Blanc-Battu mit Aprikosenkompott Wasser	Rüebli Salat Omelette mit Käse grüne Bohnen Vollkornbrot Biskuitroulade Wasser	Grüner Salat mit Peperoni Trutenbraten "à la provençale" Kartoffelgratin Apfelkompott mit Erdbeeren Wasser
Zvieri	Milch Berliner Wasser	Quark mit frischen Früchten Wasser	Kirschen Lebkuchen Wasser	Quark mit Früchten Reiswaffel Wasser	Pfirsichfrappé Wasser

Fleisch und Geflügel stammen aus der Schweiz.

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen	Zucchettisalat Linsencurry Reis Caramelcreme Wasser	Griechischer Salat Seehechtfilets im Ofen Ebly Weizen Rhabarberkompott Wasser	Blumenkohlsalat mit grünen Bohnen Kalbsragout mit Salbei Polenta Aprikosen Wasser	Gurkensalat Bratwurst Kartoffelstock Fruchtjoghurt Wasser	Broccoli an Vinaigrette Vollkorn-Spaghetti an Tomatensauce Parmesankäse Waldbeeren Wasser
Zvieri	Quark mit Himberpüree Wasser	Erdbeerwähe Milch Wasser	Ananas mit Vanillecreme Wasser	Pfirsichschnitte Wasser	Blanc-Battu mit Zucker Schwedenbrötli Wasser

Fleisch und Geflügel stammen aus der Schweiz.





Beispiele für ausgewogene Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen Herbst / Winter

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen	Karottensalat Tortellini mit Käsefüllung ZucchiniGemüse gedämpfte Birnen Wasser	Lauch an Vinaigrette Geschnetztes Rindfleisch mit Rüebl Wildreismischung Mandarine Wasser	Endiviensalat St. Petersfilets nach Müllerin Art Peterli-Kartoffeln Fruchtjoghurt Wasser	Fruchtsaft Spiegelei Safranreis Gehackter Spinat Apfelwähe Wasser	Selleriesalat und Grünsalat Gebratenes Poulet Pommes frites Birnenkompott Wasser
Zvieri	Milchreis Wasser	Vanillequark Trockenfrüchte Wasser	Birchermüesli mit gekochten Früchten Wasser	Milch Lebkuchen Wasser	Fruchtsalat Trinkjoghurt Wasser

Fleisch und Geflügel stammen aus der Schweiz.

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen	Randensalat Trutenschnitzel Senfsauce Polenta Fruchtjoghurt Wasser	Endiviensalat Lachsfilet pochiert mit Tomatenpüree Peterli-Kartoffeln Zwetschgenkompott Wasser	Kalbsvoressen Vollkornreis Kürbis im Ofen Fruchtsalat Wasser	Fenchelsalat Tofu in Tomatensauce Ebly Weizen Caramelflan Wasser	Gemüsesuppe Vegetarische Pizza Kiwi Wasser
Zvieri	Blanc-Battu mit Apfelkompott Wasser	Brombeercrumble Milch Wasser	Bananenquark Wasser	Birnenkompott mit Zimt Reiswaffel Wasser	Brot mit Schokolade Milch Wasser

Fleisch und Geflügel stammen aus der Schweiz.





RASTER MENÜPLAN FOURCHETTE VERTE

		Montag	Dienstag
Woche 1	Mittagessen		
	Zvieri		
Woche 2	Mittagessen		
	Zvieri		
Woche 3	Mittagessen		
	Zvieri		

Mittwoch	Donnerstag	Freitag



