Departement für Justiz und Sicherheit
Generalsekretariat

Thurgau

Merkblatt: Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen in Einrichtungen

Früh übt sich

In jungen Jahren werden die Grundpfeiler für den gesunden Lebensstil eines Menschen gesetzt. Normen und Werte im Umgang mit Essen, Trinken und Bewegung werden von Kindern und Jugendlichen übernommen und prägen ihr Verhalten und somit ihren Lebensstil bis ins Erwachsenenalter. Ein achtsamer Umgang der Betreuungspersonen mit Essen und Bewegung ist darum wichtig. Kinder gewinnen durch positive Erfahrungen beim alltäglichen Essen und Bewegen Motivation, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.

- Rund ums **Essen** lernen Kinder und Jugendliche zahlreiche Gerüche, Geschmäcker, Konsistenzen und Aussehen von Speisen kennen. Sie entwickeln sensomotorische Fähigkeiten beim Zubereiten von Speisen und beim Essen selbst. Kulturelle Aspekte wie Regeln, Rituale und Bräuche rund ums Essen werden mitgelernt.
- Regelmässige und vielfältige **Bewegung** ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, Knochen und Muskeln zu stärken, Herz-Kreislauf anzuregen, sich motorisch und sensorisch zu entwickeln und sich sozial, emotional und kognitiv auf die Umwelt einzulassen.

➔ Entwickeln Sie als Einrichtung eine gemeinsame Haltung bezüglich Ihrer Ess- und Bewegungskultur.

Essen

Positive Esskultur

- Vor, während und nach dem Essen wird auf eine positive Atmosphäre geachtet.
- Regeln und Rituale bestimmen den Ablauf des Essens.
- Das Essen beginnt gemeinsam.
- Das Essen bietet die Möglichkeit für Gespräche miteinander.
- Kinder lernen mit Gabel und Messer zu essen.
- Alle erhalten genügend Zeit zum Essen.
- Kinder und Jugendliche werden bei Menüplanung, Tischdecken, Zubereitung des Essens und Abräumen miteinbezogen.

Achtsam mit Kindern und Jugendlichen umgehen

- Die Betreuungspersonen sind sich ihrer Vorbildfunktion beim Essen bewusst.
- Das Essen wird altersgerecht zubereitet und mit Wertschätzung geschöpft.
- Die Betreuungspersonen beobachten das Essverhalten der Kinder und Jugendlichen, kennen deren Vorlieben und Abneigungen und gehen bewusst damit um.
- Die Kinder schöpfen sich selber oder können bestimmen, was und wie viel ihnen geschöpft wird.
- Das Sättigungsgefühl der Kinder wird respektiert und unterstützt.
- Kinder werden wiederholt ermutigt, Neues auszuprobieren.

Wissen und Wertschätzung des Essens

- Die Betreuungspersonen wissen, was gesundes Essen ist und bilden sich darin weiter.
- In den richtigen Mengen konsumiert, sind alle Nahrungsmittel erlaubt.
- Die Kinder und Jugendlichen wissen, wer das Essen zubereitet hat und lernen Wertschätzung gegenüber dieser Dienstleistung zu zeigen.
- Die Kinder und Jugendlichen erhalten regelmässig die Gelegenheit, altersgemäss beim Einkaufen, Kochen, Tisch decken, Aufräumen und wenn möglich bei Gartenarbeiten mitzuhelfen.

Einkaufen und Zubereitung des Essens

- Frischprodukte werden grosszügig und frisch verwendet.
- Nahrungsmittel werden nährstoffschonend zubereitet.
- Die Regeln der Nahrungsmittelhygiene werden beachtet.

Ringstr. 19, 8510 Frauenfeld
T +41 52 724 22 02, F +41 52 724 27 85
www.djs.tg.ch

- Die Zusammensetzung von verarbeiteten Produkten wird kritisch hinterfragt und die Produkte werden bewusst ausgewählt.
- Im Budget wird ein angemessener Beitrag für das Essen eingesetzt.
- Saisonale und regionale Lebensmittel werden bevorzugt.
- Nahrungsmittel aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion werden bevorzugt.

Energiebilanz muss stimmen

Wenn über die Nahrung gleich viel Energie zugeführt wird, wie vom Kind und Jugendlichen wieder verbraucht wird, ist die Energiebilanz ausgeglichen. Stimmt die Bilanz, beugt das Unruhe, Müdigkeit und Gereiztheit vor, ermöglicht eine gesunde Entwicklung und verhilft zu einem gesunden Körpergewicht.

Bewegung

- Die Betreuungspersonen sind sich ihrer Vorbildfunktion bezüglich Bewegung bewusst.
- Altersgerechte Bewegung, Alltagsaktivitäten und Sport (Spielen, Schulsport, Schulweg, Freizeit) ist für alle Kinder und Jugendlichen ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags.

Kinder und Jugendliche bewegen sich in vielfältiger Weise eine Stunde pro Tag, die Kleinen mehrere Stunden. Dazu gehört z.B. laufen, rennen, springen, klettern, balancieren, schaukeln, rollen, sich auf Rollen fortbewegen; drinnen und draussen und im Wasser.

- Das Umfeld im und ums Haus ist bewegungsfördernd und anregend gestaltet und bietet variable und herausfordernde Bewegungsmöglichkeiten.
- Individuelle motorische Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen werden akzeptiert und wertgeschätzt.
- Betreuungspersonen bieten Unterstützung an, falls sie für die Bewältigung oder Planung der Bewegungsaufgabe notwendig ist.
- Betreuungspersonen geben Kindern und Jugendlichen gezielte, ermutigende Rückmeldungen zu ihrem Bewegungsverhalten.
- Ein gesunder Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe, Anstrengung und Entspannung wird gefördert.
- Im Umgang mit älteren Kindern und Jugendlichen vermeiden klare Regeln für die Mediennutzung zu lange Inaktivitätsperioden.

Quellen: „Leitlinien Bewegung und Ernährung für Tagesbetreuung von Kindern“, Kanton Basel-Stadt, 2011; „Ernährung von Kindern“, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Fassung 2012; Kriterien „schnitz&drunder“, Kt. TG, www.djs.tg.ch/heimaufsicht.

Links

Die nachfolgenden Links und Dokumente sowie weitere Unterlagen zum Thema finden Sie auf der Homepage des DJS unter http://www.djs.tg.ch/heimaufsicht. Über die Pfeile (⇨)gelangen Sie direkt zu den entsprechenden Quellen.

⇨ Beratungsangebot „schnitz&drunder“ im Kanton Thurgau
Gewerbliches Bildungszentrum Weinfelden, Hauswirtschaft

⇨ Informationsmaterial zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

⇨ Mengenangaben für eine ausgewogene Vollverpflegung
Zusammenstellung Kanton Thurgau, gemäss SGE

⇨ CH Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie
Good Practice - Gemeinschaftsgastronomie

⇨ Checkliste zur Teilverpflegung (5 Tage/Woche)
⇨ Checkliste zur Vollverpflegung (7 Tage/Woche)
Good Practice - Gemeinschaftsgastronomie

⇨ Leitlinien Bewegung und Ernährung für Tagesbetreuung von Kindern
Kanton Basel-Stadt, 2011

⇨ Materialien und Unterlagen zu Bewegung und Ernährung von Kindern und Jugendlichen
Suisse Balance

⇨ Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen
Bundesamt für Sport BASPO

⇨ Bewegungsscheibe für Kinder und Jugendliche