



Fourchette verte in Ihrer Kindertagesstätte/ an Ihrem Mittagstisch

Gemeinsames Essen nimmt im Tagesablauf von Kindern einen wichtigen Stellenwert ein.

Mit einer ausgewogenen und kindgerechten Ernährung wird eine wichtige Grundlage für ein gesundes Körpergewicht und Essverhalten der Kinder gelegt. Fourchette verte unterstützt Sie dabei, ausgewogene und schmackhafte Menus und Zwischenmahlzeiten anzubieten.

Fourchette verte steht für

- Das Angebot von gesunden und ausgewogenen Menus und Zwischenverpflegung, abgestimmt auf die Kindertagesstätte/den Mittagstisch
- Die Sensibilisierung und Schulung für eine altersgerechte Menüplanung und deren Umsetzung
- Die Förderung von Saisonalität und Regionalität

Um das Label Fourchette verte zu erhalten

- Nehmen Sie mit der Projektleitung Kontakt auf. In einem ersten Gespräch wird mit der Krippenleitung/Leitung Mittagstisch der Inhalt von Fourchette verte näher erläutert sowie die Bedürfnisse der Institution abgeklärt.
- Anschliessend stellen Sie Menupläne für eine erste Beurteilung zur Verfügung.
- Aufgrund dieser Situationsanalyse werden die nötigen Massnahmen mit der Leitung/dem Team besprochen. Diese können sein: Anpassung der Menupläne, Rezeptideen, Schulung bezüglich Zubereitung...
- Im Weiteren werden die MitarbeiterInnen bezüglich ausgewogene Ernährung für Kinder geschult.

Das Schulungs- und Beratungsangebot wird auf Ihre Institution abgestimmt und unterstützt Sie dabei, die Vorgaben von Fourchette verte zu erfüllen. Sind alle Kriterien erfüllt, kann das Label „Fourchette verte“ für ein Jahr vergeben werden. Die Auszeichnung ist ein Qualitätsausweis und wird bei Einhalten der Kriterien jährlich erneuert. Dazu wird ein Kontrollessen stattfinden sowie weitere Menupläne beurteilt. Eine regelmässige Rückmeldung durch die Ernährungsberaterin ist somit gewährleistet.



Welchen Aufwand haben wir für die Zertifizierung?

Kosten entstehen keine, die Zertifizierung ist für alle Mittagstische und Kindertagesstätten im Kanton Solothurn gratis. Bei der Anpassung der Menupläne werden die finanziellen Möglichkeiten der Institution einbezogen. Der zeitliche Aufwand ist sehr unterschiedliche, je nach Beratungs- und Schulungsbedarf. Während der Zertifizierungsphase steht Ihnen eine Ernährungsberaterin zur Seiten, welche Sie individuell betreut. Nach der Zertifizierung können Sie von den regelmässigen Rückmeldungen zu Ihrem Mahlzeitenangebot und dem Austausch mit anderen beteiligten Institutionen profitieren.

Welche Komponenten beinhaltet eine gesunde Ernährung für Kinder?

Energieförderanten

- ✓ Stärkebeilagen wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreideprodukte usw, vorzugsweise Vollkornprodukte

Schutzstoffe

- ✓ Gemüse und/oder Früchte, abwechslungsreiche Auswahl, wenn möglich Rohkost

Baustoffe

- ✓ Eiweiss wie Fleisch, Fisch, Poulet, Eier, Hülsenfrüchte

Kalziumquelle

- ✓ Milch oder Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse

Und

- ✓ Zwischenmahlzeiten in Form von Früchten, Milchprodukten, Stärkeprodukten
- ✓ Zurückhaltung bei zuckerhaltigen, fettigen, panierten und salzige Speisen

Weitere Informationen

Michelle Bur, Projektleiterin „Fourchette verte“
Tel. 032 627 99 21 (montags); so@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch

