



Für Schulleitungen, Leitungen Betreuung und Schulpersonal

# Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich

Gemäss Beschluss der Zürcher Schulpflege (ZSP)  
von 2007, 2015 und 2025

# Darum ist eine gesunde Ernährung für Kinder wichtig

## 1. Für eine gesunde Entwicklung

Kinder brauchen für ihre körperliche und geistige Entwicklung ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Essverhalten beugen diversen Zivilisationskrankheiten vor.

## 2. Für eine gute Lern- und Leistungsfähigkeit

Kinder und Jugendliche, die sich ausgewogen ernähren und genügend Wasser trinken, lernen konzentrierter und bringen bessere Leistungen. Um ihre Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, sind sie auf regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie Trinkpausen angewiesen.

## 3. Für die Prägung gesunder Essgewohnheiten

Im Kindesalter werden Geschmacksvorlieben gebildet und das Essverhalten wird geprägt. Wer dann gesunde Ernährungsgewohnheiten erlernt, wird diese auch im Erwachsenenalter beibehalten.

## Impressum

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Mai 2025

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Redaktion/Text: Regula Behringer, Luzia Müller, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Quellen:

Ernährungsempfehlungen für Kinder, SGE 2024

PEP–Gemeinsam Essen – Ess- und Tischkultur in Tagesschulen

Praxisleitfaden für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie (BLV), Januar 2025

Stand: Mai 2025

# **Inhalt**

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Rahmenbedingungen und Grundlagen</b>	<b>6</b>
<b>Richtlinien für die Schulen</b>	<b>7</b>
<b>Richtlinien für das Frühstück</b>	<b>7</b>
<b>Richtlinien für das Mittagessen</b>	<b>8</b>
<b>Richtlinien für den Zvieri</b>	<b>9</b>
<b>Richtlinien für Pausenverpflegung &amp; Pausenkiosk</b>	<b>10</b>
<b>Richtlinien für Süssigkeiten</b>	<b>11</b>
<b>Gültigkeit und Verantwortung</b>	<b>12</b>
<b>Wo und wann gelten die Ernährungsrichtlinien?</b>	<b>12</b>
<b>Wer ist für die Umsetzung verantwortlich?</b>	<b>12</b>
<b>Tipps, Regeln, Haltungen</b>	<b>13</b>
<b>Tipps und Regeln rund ums Essen</b>	<b>13</b>
<b>Pädagogische Haltungen rund ums Essen</b>	<b>14</b>
<b>Entspannte Atmosphäre</b>	<b>15</b>
<b>Besondere Ernährungsbedürfnisse</b>	<b>16</b>
<b>Checkliste für die Menüplanung</b>	<b>17</b>
<b>Angaben Portionengrössen pro Kind</b>	<b>18</b>
<b>Materialien und Angebote</b>	<b>19</b>



# Einleitung

Liebe Schulleitungen, Leitungen Betreuung, Fachpersonen der Verpflegung und Lehr- und Betreuungspersonen

In Zürichs Schulen essen täglich viele Tausend Kinder und Jugendliche. Dadurch ergibt sich die Verantwortung, gesunde Mahlzeiten und Zwischenverpflegungen anzubieten. Grundlage für eine ausgewogene Schulverpflegung sind die Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich, welche für alle Schulen der Stadt seit 2009 verbindlich sind.

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung liegt auch im Interesse der Schule: Sie unterstützt das Wohlbefinden der Kinder und stärkt gleichzeitig ihre Lern- und Leistungsfähigkeit. Dadurch schafft die Schule nicht nur eine gesundheitsfördernde, sondern auch eine lernfördernde Umgebung.

Um eine ausgewogene Verpflegung zu erreichen, sollten bestimmte Lebensmittel häufiger angeboten und andere in der Schulverpflegung weggelassen werden – basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Auch Nachhaltigkeit spielt eine wichtige Rolle: So wird in den Ernährungsrichtlinien der Fokus verstärkt auf regionale, saisonale und umweltfreundliche Lebensmittel gelegt.

Auf Wunsch von Schulen wurden neu Aspekte der Ernährungspädagogik in die Ernährungsrichtlinien integriert. Sie finden diese ab S. 18.

Wir danken allen Lehr- und Betreuungspersonen, welche sich tagtäglich für eine gesunde Verpflegung unserer Schulkinder einsetzen, ganz herzlich für ihr Engagement.



Claude Hunold  
Direktor Schulgesundheitsdienste



Dr.med. Andrea-Seraina Bauschatz  
Leiterin Schulärztlicher Dienst

# Rahmenbedingungen und Grundlagen der Ernährungsrichtlinien

## Politische Rahmenbedingungen

Die Stadt Zürich hat sich nach Volksentscheiden zu Netto-Null und nachhaltiger Ernährungsstrategie das Ziel gesetzt, auch bei der Gemeinschafts-Verpflegung Ressourcen zu schonen – mit klimafreundlicher Produktion und weniger Lebensmittelabfällen. Die Ernährungsrichtlinien orientieren sich an diesen Vorgaben.

## Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

Mit der Entwicklung zur Ganztagesbetreuung stehen Schulen zudem in der Pflicht, nicht nur Wissen über ausgewogene Ernährung zu vermitteln, sondern dies im Schul- und Betreuungsalltag auch umzusetzen.

## Nachhaltige Aspekte

Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide (und den Ernährungsrichtlinien) besteht mehrheitlich aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Tierische Nahrungsmittel sollen ausreichend, aber nicht übermässig eingeplant werden. Fleisch- und Fischkonsum und speziell Rindfleischkonsum erfordert viele Ressourcen. Deshalb wird in der Schule Menge und Art des Fleisches bewusst reduziert. Tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milchprodukte sollen grundsätzlich aus der Schweiz kommen. Auf Lebensmittel, die per Flugzeug transportiert wurden, ist zu verzichten. Diese sind meist als Flugware gekennzeichnet.

## Gesunde und ausgewogene Verpflegung

Ein ausgewogenes Verpflegungsangebot stellt sicher, dass Kinder alle notwendigen Nährstoffe erhalten, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen. Für die Ernährungsrichtlinien verwenden wir die Kategorien grün (empfehlenswert für jeden Tag) und rot (soll nicht angeboten werden). Für den Zvieri in der Betreuung und die Pausenverpflegung im Schulhaus (z. B. Pausenkiosk) haben wir zusätzlich eine gelbe Kategorie eingeführt. Diese umfasst Lebensmittel, die nicht täglich, sondern höchstens 1-2 mal pro Woche angeboten werden sollen. Die Einteilung in grün und rot bzw. in grün, gelb und rot soll die Umsetzung eines gesunden Verpflegungsangebotes für Betreuungseinrichtungen, Lehrpersonen und Pausenkioskbetreiber\*innen einfach und übersichtlich machen.

## Pädagogische Aspekte

Neben einem ausgewogenen Verpflegungsangebot ist eine freundliche Ess-Atmosphäre genau so wichtig. Diese trägt dazu bei, dass Mahlzeiten ohne Stress eingenommen werden können. Das heisst, eine gute Mahlzeit ist immer eine Mischung aus guten Speisen, Sinnes-Erlebnissen, menschlichen Gefühlen und engen Bindungen.



# Richtlinien für die Schulen

**Die Ernährungsrichtlinien sind für die Schulen der Stadt Zürich verbindlich. Sie gelten für jegliche Verpflegung, die im Rahmen des Schulbetriebs abgegeben wird. Das heisst, sie betreffen die angebotene Verpflegung an Morgentischen, Mittagstischen und Zvieri in der Betreuung, ebenso wie die Verpflegungsangebote von Pausenkiosk, Klassenlager, Ferienbetreuung, Schulfest und Sporttag.**

## Richtlinien für das Frühstück



### Das Frühstück soll aus folgenden Komponenten bestehen:

#### Getreideprodukt, möglichst aus dem vollen Korn:

Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müeslimischung (ohne oder mit max. 10 % Zuckerzusatz), ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes

#### Milch oder Milchprodukte (Vollmilch oder teilentrahmt):

Milch, Frischkäse, Käse, Joghurt nature, Quark, Hüttenkäse

#### Früchte oder Gemüse, je nach Saison:

Im Müesli, als Kompott oder frisch geschnitten

#### Getränk:

Ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee, Hahnenwasser

#### Zusätzlich:

Wenig Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Nüsse, Kerne, Samen, Konfitüre oder Honig, wenig Ovomaltine



### Das sollte nicht auf den Frühstückstisch:

Nicht auf den Morgentisch gehören gesüsste Frühstücks-Cerealien mit mehr als 10 % Zuckerzusatz, Nuss-Nougat- und Schokolade-Aufstriche, Fleisch- und Fischerzeugnisse, Fruchtsaft und Gipfeli sowie Süssgebäck.

Zudem: Produkte, die als Flugware gekennzeichnet sind, sollen aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht angeboten werden.

# Richtlinien für das Mittagessen



## Das Mittagessen soll aus folgenden Komponenten bestehen:

### 2 verschiedene Gemüse- oder Früchtesorten, je nach Saison:

Blattsalat, Gemüsesalat, Gemüserohkost, Gemüsesuppe, Gemüsesaft, gekochtes Gemüse oder Frucht zum Dessert

### Stärkeprodukt:

Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren, Brot u. ä.

### Proteinlieferant:

Käse oder anderes Milchprodukt, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Fleisch oder Fisch (bei Fleisch oder Fisch immer auch eine vegetarische Proteinvariante anbieten), Fleischersatzprodukte (wenig Fett, möglichst kleine Zutatenliste)

### Getränk:

Hahnenwasser oder ungesüsster Tee

### Zusätzlich:

Nüsse, Kerne, Samen (z. B. beim Rohkostbuffet)



## Das sollte nicht auf den Mittagstisch:

- ▶ Süßgetränke, Produkte mit Süßstoff sowie Produkte mit Geschmacksverstärker wie Aromat werden nicht angeboten.
- ▶ Stellen Sie Salzstreuer, Ketchup, Mayonnaise und andere Fertigsaucen nur als Ausnahme bzw. zu speziellen Mahlzeiten, aber nicht in Dauerpräsenz auf den Tisch.
- ▶ Zudem: Produkte, die als Flugware gekennzeichnet sind, sollen aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht angeboten werden.

### Innerhalb von 4 Wochen sollen im Durchschnitt folgende Vorgaben erreicht werden:

- ▶ 2–4 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn oder Seitan als Proteinquelle
- ▶ Mind. 1 Mal und max. 3 Mal Fleisch pro Woche, davon max. 1x Wurstwaren und max. 1x Rindfleisch und max. 3x Poulet- oder Schweinefleisch. Bei Schweinefleisch eine Fleisch-Alternative anbieten.
- ▶ 1–2 Mal pro Monat Fisch
- ▶ Mind. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z. B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) und 1 Mal Hülsenfrüchte
- ▶ Max. 1 Mal pro Woche stark verarbeitete Produkte wie Paniertes (Chicken Nuggets, Veggie Nuggets) oder fettreiche Speisen wie Rahmsaucen und Blätterteig

# Richtlinien für den Zvieri



## Empfehlenswert

- ▶ Zu jeder Zwischenmahlzeit ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) anbieten. Wasser sollte jederzeit frei verfügbar sein.
- ▶ Ebenso zu jedem Zvieri Früchte oder Gemüse (als Basis jeder Zwischenmahlzeit) anbieten.
- ▶ Zusätzlich können Getreideprodukte (vorzugsweise Vollkorn), Nüsse oder Milchprodukte bereit gestellt werden.
- ▶ Wenn keine Desserts zum Mittagessen angeboten werden, kann max. 2 Mal pro Woche ein süsser Zvieri aufgestellt werden, vorzugsweise auf Basis von Milchprodukten und/oder Früchten.
- ▶ Ideen und Rezepte finden Sie in der Rezeptbroschüre «Znüni und Zvieri». (Bezugsquelle siehe S. 23)



## Nicht regelmässig – 1 bis 2 Mal pro Woche

- ▶ Exotische Früchte wie Banane, Mango etc., möglichst aus fairem Handel
- ▶ Dörrfrüchte
- ▶ Fruchtsaft oder Smoothie ohne Zuckerzusatz
- ▶ Weissbrot, Halbweissbrot, Grissini, Popcorn ohne Fett, Focaccia
- ▶ Leicht gesüsste Milchprodukte



## Das sollte nicht auf den Zvieritisch:

- ▶ **Fleisch und Fisch** (dies gilt auch für den Pausenkiosk)
- ▶ Zudem: Produkte, die als **Flugware gekennzeichnet** sind, sollen aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht angeboten werden



### Bitte beachten Sie:

Der Zvieri ist eine Zwischenmahlzeit und keine Hauptmahlzeit. Er soll Energie bis zum Abendessen liefern, dieses jedoch nicht ersetzen.

# Richtlinien für Pausenverpflegung und Pausenkiosk

**Die folgenden Richtlinien beziehen sich auf die Pausenverpflegung, welche die Schule selbst, Eltern oder Jugendliche oder ein externer Anbieter auf dem Schulareal anbietet – z. B. für den Pausenkiosk.**



## Empfehlenswert für jeden Tag

- ▶ Wasser oder ungesüsster Tee, warm oder kalt
- ▶ Saisonale, regionale Früchte
- ▶ Saisonales, regionales Gemüse
- ▶ Maisbrot, Vollkornbrot, Nussbrot und ungesüsste Vollkornprodukte
- ▶ Sandwiches mit Käse, Früchten und Gemüse
- ▶ Darida, Reiswaffeln
- ▶ Milch, Käse und ungesüsste Milchprodukte wie Joghurt oder Quark
- ▶ Birchermüesli
- ▶ Nüsse, Kerne und Samen, ungesalzen



## Nicht regelmässig – 1 bis 2 Mal pro Woche

- ▶ Exotische Früchte wie Banane, Mango etc., möglichst aus fairem Handel
- ▶ Dörrfrüchte
- ▶ Fruchtsaft oder Smoothie ohne Zuckerzusatz
- ▶ Weissbrot, Halbweissbrot, Grissini, Popcorn ohne Fett, Focaccia
- ▶ Leicht gesüsste Milchprodukte



## Für den Pausenkiosk nicht geeignet

Nahrungsmittel mit Zuckerzusatz, künstlichen Süsstoffen und/oder einem hohen Anteil an minderwertigen Fetten sollen in einer Schulpausenverpflegung nicht angeboten werden:

- ▶ Süssgetränke (z. B. Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks, stark gesüsste Milchgetränke)
- ▶ Mit Süsstoff gesüsste Getränke, z. B. light/zero
- ▶ Produkte mit Zuckerzusatz: Süssigkeiten, süsses Gebäck, Schokolade etc.
- ▶ Getreideriegel mit Zuckerzusatz
- ▶ Fettreiche und/oder stark gesalzene Fertigprodukte wie frittierte Snacks, Backwaren, Gipfeli etc.
- ▶ Stark verarbeitete Fertigprodukte mit Zusatz von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern
- ▶ Zudem: Produkte, die als **Flugware gekennzeichnet** sind, sollen aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht angeboten werden

# Richtlinien für Süssigkeiten

**Eine kleine Handvoll Süssigkeiten pro Tag hat in einer gesunden Kinderernährung Platz. Da die Kinder und Jugendlichen auch zu Hause Süssigkeiten essen, soll Süsses in der Betreuung auf maximal 2 Mal pro Woche beschränkt werden.**

Die Süssigkeit kann als Dessert oder zum Zvieri eingeplant werden. **Als Süssigkeiten gelten alle zuckerreichen Speisen wie Kuchen, Guetzi, Pausenriegel, Glace, Schokolade oder Zuckerwaren.** Nicht als Süssigkeit gelten Naturejoghurt mit frischen Früchten, leicht gesüsst (max. 1 TL Zucker, Honig oder Birnendicksaft pro Portion), Milchshakes oder Smoothies ohne Zuckerzusatz, Müeslimischungen mit max. 10 % Zucker- oder Honigzusatz.

## Künstliche Süsstoffe und Zuckeralternativen

In der Ernährung von Kindern soll auf künstlich gesüsst und kalorienreduzierte Produkte verzichtet werden. Süsstoffe liefern keine Nährstoffe, können aber negative Nebenwirkungen haben. Zudem gewöhnen sich Kinder an den süssen Geschmack, was wiederum den Appetit auf zuckerhaltige Lebensmittel fördert.

## Schulfeste, Geburtstage, Verabschiedungen, jahreszeitliche Feiern

Oft werden Feste in Schule und Betreuung mit vielen Süssigkeiten begangen. Da Geburtstage, Ostern, Samichlaus oder Advent auch zu Hause gefeiert werden, kommt schnell eine grosse Menge an Süssigkeiten zusammen. Ein zu hoher Zuckerkonsum schadet nicht nur der Gesundheit, sondern erhöht auch das Risiko von Zahnschäden und Übergewicht.

Deshalb sollen Schulen und Betreuungseinrichtungen Feste so gestalten, dass sie auch ohne Süssigkeiten gefeiert werden können. Der Schulärztliche Dienst unterstützt Sie mit Vorschlägen und Ideen zum Thema (siehe dazu auch Kapitel zu Angeboten und Materialien, Seite 23).

## Geburtstage in der Betreuung

Geburtstage in der Betreuung sollen ohne Süssigkeiten gefeiert werden. Es gibt viele andere schöne Möglichkeiten, die Geburtstage der Kinder zu gestalten. Ideen wie z. B. der Geburtstags-Würfel, der König\*innen-Stuhl, Jahreszeiten-Geburtstagsfeste, eine Wertschätzungsrunde etc. finden Sie im Infoblatt «Geburtstagsrituale für Schule und Hort».

## Geburtstage in der Schulklasse

Wenn ein Kind Geburtstag hat, geben ihm die Eltern oft einen Geburtstagskuchen in die Schule mit. Dadurch gibt es in den Klassen oft Geburtstagskuchen. Wenn Schulen oder Lehrkräfte eigene Geburtstagsrituale festlegen (wie z. B. Gute-Wünsche-Box, Geburtstags-Wichtel, Jahreszeiten-Geburtstagsfeste, Wunschkonzert beim Singen oder Turnen) können sie selber bestimmen, wie diese gefeiert werden und vermeiden zudem Probleme mit Allergien und Unverträglichkeiten.



# Gültigkeit und Verantwortung

## Die Ernährungsrichtlinien gelten auch für folgende Anlässe der Schule und Betreuung:

### Ferienbetreuung

Die Ernährungsrichtlinien gelten auch in der Ferienbetreuung. Dieser bietet eine gute Gelegenheit, mit Kindern und Jugendlichen gemeinsam Speisen zuzubereiten und ihnen dadurch eine ausgewogene Ernährung spielerisch näherzubringen.

### Klassenlager

Brauchen Sie Unterstützung für die Menüplanung im Klassenlager, damit die Ernährungsrichtlinien eingehalten werden können? Gerne können Sie mit der Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes Kontakt aufnehmen.

### Sporttag

Während eines Sporttages bewegen sich die Kinder und Jugendlichen intensiv und haben deshalb einen erhöhten Bedarf an Flüssigkeit. Regelmässig trinken (am besten Wasser) ist daher besonders wichtig. Am besten planen Sie schon im Voraus regelmässig Trinkpausen in den Sporttag ein und stellen Hahnenwasser bereit (z. B. mit der Wasserbar, die über die Sportmaterialverwaltung bestellt werden kann).

Wird eine Verpflegung abgegeben, eignen sich leichtverdauliche Speisen mit wenig Nahrungsfasern und Fett (z. B. frische Früchte, Brot, Reiswaffeln, Nussstängeli oder Joghurt). Vielleicht kann die Betreuung für die Zubereitung einer feinen Zwischenmahlzeit einbezogen werden?

### Schulfeste

Schulfeste sollen so gestaltet werden, dass sie ohne Süssigkeiten gefeiert werden können (siehe S. 12).

Der Schulärztliche Dienst hat ein Infoblatt mit Ideen zusammengestellt, wie Geburtstage und andere Feste in Schulklassen und Betreuung mit Genuss gefeiert werden können – auch ohne dass Süssigkeiten im Mittelpunkt stehen. Ein zweites Infoblatt für interessierte Eltern enthält kreative Ideen für Geburtstagszünzi, welche Kinder an ihren Geburtstag zur Schule mitbringen können. Beide Infoblätter finden Sie unter:

[www.stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung](http://www.stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung) ➔ Ernährung in Schule und Kita

# Wer ist für die Umsetzung verantwortlich

**Die Ernährungsrichtlinien sind verbindlich. Sie betreffen diejenige Verpflegung, welche von der Schule selbst angeboten wird (Betreuung, Mittagstisch, Pausenverpflegung, Klassenlager, Sporttag etc.). Schulleitungen und die Leitungen Betreuung sind verantwortlich für die gewissenhafte Umsetzung der Ernährungsrichtlinien.**

## Für die Schulen

Die Schulleitung informiert Lehrpersonen sowie nach Bedarf Leitung Hausdienst und Technik, Schulsozialarbeit, Elterngremium und externe Anbieter über die Ernährungsrichtlinien. Dies gilt insbesondere für neu eintretende Mitarbeitende. Bitte betonen Sie die Verantwortung und Vorbildfunktion der Schule bezüglich einem gesunden Ernährungsangebot sowie **die Verbindlichkeit der Ernährungsrichtlinien**. Verantwortlich für die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an der Schule sind die Schulleitungen.

### Vorgesehene Massnahmen:

- ▶ Die Schulleitungen überprüfen die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an ihrer Schule. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Schule eine Pausenverpflegung (z. B. Pausenkiosk) anbietet.
- ▶ Bei Nichteinhaltung der Ernährungsrichtlinien ergreifen sie entsprechende Massnahmen.
- ▶ Sie thematisieren die Ernährungsrichtlinien und ihre Gültigkeit für Schulen, Betreuung, Pausenkioske, Schullager etc. regelmässig an einem Q-Tag bzw. einem entsprechenden Austausch-Gremium.

## Für die Betreuung

Die Leitung Betreuung informiert alle Mitarbeitenden in der Betreuung über die Ernährungsrichtlinien. Dies gilt insbesondere für neu eintretende Mitarbeitende. Bitte betonen Sie die Verantwortung und Vorbildfunktion der Betreuung bzgl. eines gesunden Verpflegungsangebotes sowie **die Verbindlichkeit der Ernährungsrichtlinien**. Verantwortlich für die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in der Betreuung sind die Leitungen Betreuung.

### Vorgesehene Massnahmen:

- ▶ Die Leitungen Betreuung überprüfen die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in ihrer Betreuungseinrichtung.
- ▶ Bei Nichteinhaltung der Ernährungsrichtlinien ergreifen sie entsprechende Massnahmen.
- ▶ Sie tauschen sich zudem regelmässig mit der Fachperson Verpflegung über die Einhaltung der Ernährungsrichtlinien sowie über allfällige Verbesserungsmassnahmen aus.



# Tipps, Regeln, Haltungen

**Wie können gute Essgewohnheiten gefördert werden? Was gilt es in der Menüplanung und bei der Zubereitung von Speisen zu beachten?**

## Tipps rund ums Essen

### Praktische Tipps für gute Essgewohnheiten

- ▶ Stellen Sie das Wasser bereits vor der Mahlzeit auf den Tisch. Das motiviert zum Trinken.
- ▶ Servieren Sie Salat oder Rohkost vor der warmen Mahlzeit. Die Kinder und Jugendlichen essen mehr und lieber davon.
- ▶ Mundgerecht geschnittene Früchte und Gemüsesorten animieren Kinder zum Probieren.
- ▶ Servieren Sie Brot nur zu ausgewählten Speisen, aber nicht zu jeder Mahlzeit. Allenfalls Vollkorncracker und Früchte bereit stellen.
- ▶ Fördern Sie langsames Essen. Es hilft, den Geschmack des Essens und das Sättigungsgefühl besser zu spüren.
- ▶ Lassen Sie die Kinder mithelfen beim Zvieri: Kinder lieben es, Früchte und Gemüse zu rüsten, Teige zu rühren, Brote zu bestreichen, Nüsse zu knacken, Salate zu schleudern oder Eier zu pellen. Kinder lernen zudem Speisen mehr zu schätzen, wenn sie diese selbst zubereitet haben und sind offener, Neues zu probieren.

Beim Essen können Gemeinschaft, Genuss und kulinarische Traditionen erfahren und gepflegt werden. Auch das gehört zu einer gesunden Ernährung.

### Menüplan und Zubereitung

- ▶ Das Auge isst mit – bei der Menüplanung und beim Anrichten daran denken.
- ▶ Nicht immer am gleichen Tag Fleisch, Fisch oder Dessert anbieten, damit auch die Kinder, die nur an bestimmten Wochentagen betreut werden, abwechslungsreiche Mahlzeiten geniessen können.
- ▶ Verwenden Sie für die Salatsauce Rapsöl oder Olivenöl. Diese Öle können Sie auch zum Dämpfen und Dünsten verwenden. Zum starken Erhitzen sind nur spezielle Bratöle wie z. B. HOLL-Rapsöl geeignet.
- ▶ Salzen Sie sparsam und verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Salz bei selber zubereiteten Komponenten. Gerne darf mit Kräutern nachgewürzt werden.
- ▶ Von unbekannten Gerichten mengenmässig weniger bestellen. Kinder müssen sich zuerst an ein Gericht bzw. an einen unbekannten Geschmack gewöhnen.
- ▶ Bei allen Nahrungsmitteln Produkte aus nachhaltiger Produktion (grüner Handshake in der Online-Bestellplattform) bevorzugen.



# Pädagogische Haltungen rund ums Essen

**Eine positive pädagogische Haltung schafft eine Atmosphäre, in der Kinder neugierig auf neue Lebensmittel werden und eigene Vorlieben entwickeln dürfen. Dabei steht neben dem Essen auch der respektvolle Umgang und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt.**

## Probieren

- ▶ Die Kinder wiederholt freundlich ermuntern, Neues auszuprobieren: So lernen sie neue Geschmacksrichtungen kennen und gewöhnen sich mit der Zeit daran. Ein kleiner Probierlöffel (Grösse Kaffeelöffel) neben den einzelnen Schüsseln baut Scheu und Angst ab und ermutigt Kinder, Neues auszuprobieren.
- ▶ Wichtig: Kein Kind zum Essen zwingen! Zwingen, Drängen, Kontrollieren oder Überreden führen nicht zum Ziel und schaden der Beziehung zum Kind.
- ▶ Essgewohnheiten bilden sich über Jahre – mit Zeit und Geduld finden die meisten Kinder ihren Weg zum Essen.

## Schöpfen und Portionengrösse

- ▶ Kinder und Jugendliche sollen nach ihrem Appetit entscheiden, wie viel sie essen.
- ▶ Kinder anleiten, sich erstmals wenig zu schöpfen. Bei Bedarf kann jederzeit nachgeschöpft werden.
- ▶ Vor dem zweiten oder dritten Schöpfen die Kinder anregen, sich nochmals vom Rohkostbuffet zu bedienen. Vermeiden Sie dabei den Hinweis, dass dies gesund sei.
- ▶ Der Teller muss nicht zwingend leer gegessen werden. Allerdings sollen Kinder sensibilisiert werden, Foodwaste zu vermeiden. Essen, das im Teller bleibt, muss weggeworfen werden. Essen, welches im Topf bleibt, kann weiterverwertet werden. Kinder verstehen diesen Unterschied.

## Sprache rund ums Essen

- ▶ Denken Sie daran – Mitarbeitende sind Vorbilder – im professionellen Umfeld sollen keine negativen Meinungen zu Speisen und Lebensmitteln geäussert werden.
- ▶ Ebenfalls nicht sinnvoll ist, ein Lebensmittel als «gesund» anzubieten. Stattdessen kann auf Farbenvielfalt auf dem Teller sowie auf unterschiedliche Texturen (knackig, saftig, erfrischend) hingewiesen werden.

## Was tun, wenn ein Kind das Mittagessen nicht mag?

- ▶ Eigentlich gibt es innerhalb des vielfältigen Angebots fast immer eine Komponente, die das Kind mag. Wenn ein Kind nicht isst, können die Gründe dafür auch anderswo liegen.
- ▶ Möchte ein Kind nichts vom angebotenen Essen, soll eine Alternative wie Brot, Knäckebrot oder Darvida angeboten werden. Dies wird jedoch nicht aktiv von Beginn weg (z. B. auf dem Buffet) bereitgestellt, sondern steht auf Nachfrage zur Verfügung.
- ▶ Isst ein Kind dauerhaft gar nichts, soll dies zusammen mit den Eltern geklärt werden. Bei Verdacht auf eine Essstörung ist externe Unterstützung unerlässlich.
- ▶ Fotos der Menüs und des Rohkost-Buffets auf der Eltern-App helfen, Erziehungsberechtigten ein Bild der abwechslungsreichen Menüs der Schule/Betreuung zu geben.

Befragungen zeigen:  
**Je besser der Kontakt zu den Mitarbeitenden der Betreuung wahrgenommen wird, desto zufriedener sind die Schüler\*innen mit dem Essen.**



# Entspannte Atmosphäre

**Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. Nicht nur was wir essen beeinflusst uns, sondern auch wie wir es tun.**

## Atmosphäre

- ▶ Eine freundliche, zugewandte Atmosphäre am Tisch hilft, das Essen zu genießen und neue Energie zu gewinnen.
- ▶ Den Kindern wertschätzend und wohlwollend begegnen. Dazu gehört die Begrüßung jedes Kindes mit Namen.
- ▶ Nörgeln, schimpfen, moralisieren sind nicht angezeigt. Legen Sie den Schwerpunkt auf gute Beziehungen, nicht auf gute Tischmanieren.
- ▶ Wenn möglich sitzt an jedem Tisch eine erwachsene Person (Betreuungs- oder Lehrperson, Schulleitung, Zivi, Klassenassistenz, Praktikant\*in). Dies wirkt sich positiv auf die Atmosphäre aus.
- ▶ Elektronische Geräte sollten während der Essenszeit ausgeschaltet bleiben.
- ▶ Essen (vor allem Süßigkeiten) nicht als Erziehungsmittel verwenden. Weder als Belohnung, noch als Trostpflaster oder Strafe.

## Regeln

- ▶ Regeln können eine positive Atmosphäre fördern, aber auch einschränken oder Druck erzeugen. Daher ist es wichtig, gemeinsam zu überlegen, welche Regeln wirklich sinnvoll sind.
- ▶ Zu den Selbstverständlichkeiten gehören: **Vor dem Essen Hände waschen, nach dem Essen Zähne putzen.**



**Eine freundliche und entspannte Atmosphäre unterstützt gesundes Essen.**

## Besondere Ernährungsbedürfnisse

**Einige Kinder haben Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten, Diabetes oder folgen einer speziellen Ernährungsweise. Sie fühlen sich am wohlsten, wenn sie entspannt in der Gemeinschaft essen können, ohne dass ihre Ernährung im Mittelpunkt steht. Eine diskrete, bedarfsgerechte Unterstützung ist oft die beste Hilfe.**

Der Verpflegungsanbieter bietet Menükomponenten ohne Gluten, ohne Laktose und ohne Erdnüsse an. Betreuungseinrichtungen dürfen ein ärztliches Attest verlangen, bevor sie spezielle Menükomponenten zur Verfügung stellen.

Wenn Sie Fragen haben zu Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Zöliakie, Diabetes und anderen Krankheiten, die eine spezielle Ernährung erfordern, können Sie sich gerne an die Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes wenden.

Die Ernährungsberatung bietet auch Schulungen und Informationsmaterialien an.

[ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)



# Checkliste Menüplan für Mittagessen

**Ein Mittagsmenü besteht immer aus mindestens 3 Komponenten:  
aus je 1 Gemüse-, 1 Protein- und 1 Stärkekomponente.**

## Täglich einplanen

☐ **Hahnenwasser oder ungesüsster Tee**  
Z.B. mit Zitrone oder Minze aromatisiert

☐ **Rohkost und/oder Salate**  
Blattsalat, Gemüsesalat oder Suppe

☐ **Nüsse, Kerne und Samen**  
Beispielsweise zum Salat

☐ **Gemüse**  
Gekocht zu Hauptkomponente

☐ **Stärkeprodukt**  
Beispielsweise Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren/Teige möglichst aus Vollkorn

☐ **Proteinlieferant**  
Beispielsweise Käse oder anderes Milchprodukt, Ei, Soja, Quorn, Seitan, Hülsenfrüchte, Fleisch, Geflügel oder Fisch

**Wenn Sie Ihren Menüplan zusammenstellen, achten Sie auf Folgendes:**

## Während einer Woche einplanen

☐ **Mindestens 2x ein vegetarisches Gericht**  
Beispielsweise aus Milchprodukten/Käse, Ei, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn, Seitan, Tempeh usw.

☐ **Mindestens 1x Vollkornprodukte**  
Beispielsweise Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig usw.

☐ **Mindestens 1x Hülsenfrüchte**  
Beispielsweise Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen

☐ **Maximal 1x fettreiche Speisen**  
Definition: mehr als 10g Fett/100g wie Paniertes, Rahmsaucen, Blätterteig, Pizza, Lasagne, Blätterteig, Strudel, usw.

☐ **1 bis 3x Fleisch/Geflügel**

☐ **davon maximal 1x Rindfleisch**

☐ **davon max. 1x verarbeitete und/oder gepökelte Fleisch- und Wurstwaren** – wie zum Beispiel Chicken Nuggets, Bratwurst, Bräthühnchen, Wurstwaren

☐ **1 bis 2x pro Monat Fisch anstelle von Fleisch**

☐ **Maximal 2x pro Woche ein kleines Dessert**  
Am besten auf Milch- oder Fruchtbasis und eher als «Zvieri» einplanen

- Bei Menüs mit Schweinefleisch soll für alle, die dies aus religiösen Gründen nicht essen, eine Alternative angeboten werden.
- Es ist ausreichend, pro Tag nur ein Menü anzubieten (es ist kein Buffet notwendig). Wird Fleisch angeboten, muss jedoch zwingend eine vegetarische Alternative bereitgestellt werden.
- Süssgetränke, auch mit Süsstoff gesüßte, gehören nicht auf den Mittagstisch.
- Salzstreuer, aber auch Ketchup, Mayonnaise und andere Fertigsaucen nur als Ausnahme bzw. zu speziellen Mahlzzeiten, aber nicht in Dauerpräsenz auf den Tisch oder das Buffet stellen.

# Richtwerte für Portionengrössen

**Diese Mengenangaben gelten als Empfehlung für eine Hauptmahlzeit. Die Portionengrössen variieren von Kind zu Kind sowie je nach Tag und körperlicher Aktivität sehr stark. Die Portionengrössen sind abgeleitet aus den Empfehlungen für die Ernährung von Kindern der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (2024).**

Lebensmittel	4–6 Jährige	7–12 Jährige	13–15 Jährige
Getränke	1.5dl	2dl	2–3dl
Gemüse	70g	70–80g	100g
Früchte	100g	110–120g	120g
Nüsse	20g	20g	15–30g
Kartoffeln	180g	220–270g	270g
Teigwaren, Reis, Getreide (roh)	40g	45-60g	70g
Brot	50g	65-100g	100g
Milch/Joghurt/Käse (hart/weich)	1dl / 100g / 15g / 30g	2dl / 150–200g / 30g / 60g	2dl / 150–200g / 30g / 60g
Fleisch, Fisch	50g	75–90g	100g
Tofu, Seitan, Quorn, Tempeh	50g	75–90g	120g
Hülsenfrüchte (roh)	35g	50–65g	60g
Eier	50g (1 Ei)	2–3	2–3
Öle, Fette (Rapsöl, Olivenöl)	10g	10g	10g

# Materialien und Angebote zur Unterstützung

## Materialien

- Rezeptbroschüre «Znüni und Zvieri»
- Infoblatt «Geburtstagsfeste feiern»
- Infoblatt «Geburtstagsznüni»
- Infoblatt «Frühstück und Znüni»
- Mengeneempfehlungen für Mittagessen und Zvieri
- Infoblatt «Pausenverpflegung»
- Broschüren und Merkblätter zur gesunden Kinderernährung

Alle Dokumente sowie weitere Informationen finden Sie als Download:

**[stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung](http://stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung)**

Bestell-Adresse für die Znüni- & Zvieri-Rezeptbroschüre:

**[ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)**



## Pausenverpflegung, Pausenkiosk

Unterstützung zum Aufbau und zur Organisation einer Pausenverpflegung an der Schule erhalten Sie bei der Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes.

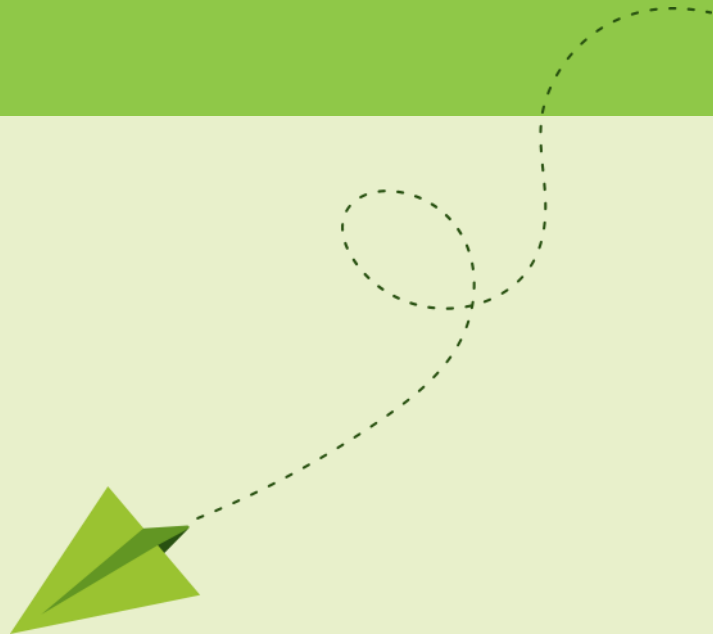
## Kontakt

Schulgesundheitsdienste  
Ernährungsberatung des  
Schulärztlichen Dienstes  
T: +41 44 413 46 60  
[ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)  
[stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung](http://stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung)

# Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich

- Haben Sie Fragen zu den Ernährungsrichtlinien?
- Möchten Sie eine Weiterbildung für Ihr Team organisieren?
- Sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein Thema an Ihrer Schule oder Ihrer Betreuungseinrichtung?
- Benötigen Sie Unterstützung bei der Elternarbeit?

**Melden Sie sich bei uns, gerne helfen wir Ihnen weiter.**



**Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Schulärztlicher Dienst  
Ernährungsberatung  
T +41 44 413 46 60  
[ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)**

**[stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung](http://stadt-zuerich.ch/schule-ernaehrung)**

