

WG Chleematt	Teilkonzept Ernährung	
--------------	-----------------------	--

## Teilkonzept Ernährung

### Inhalt

Vorwort	S. 2
1. Grundsätze	S. 2
2. Mitwirkung der Jugendlichen	S. 2
3. Esskultur und Tischkultur	S. 3
4. Menüplanung	S. 3
5. Organisation	S. 4
6. Anhang	S. 5
7. Knigge am Tisch	S. 6

WG Chleematt	Teilkonzept Ernährung	D:/Eigene Dateien Chleematt Teilkonzept Ernährung Freigegeben am 30.7.08
--------------	-----------------------	--

## Vorwort

„Gesunde Kinder und Jugendliche brauchen eine gesunde Ernährung – das ist in Zeiten mangelnder Bewegung, zunehmenden Übergewichts und immer häufiger auftretenden Essstörungen vielen Eltern und anderen Bezugspersonen klar geworden. Wertvoll sind aber nicht nur die unentbehrlichen Nährstoffe, die Kinder mit ausgewogenen Mahlzeiten zu sich nehmen, sondern auch das gemeinsame Essen am Familientisch, ob in sozialer wie auch physiologischer Hinsicht“ (Botta Diener 2005).

### 1. Grundsätze

- Bei der Auswahl der Lebensmittel und Zubereitung der Mahlzeiten wird auf eine gesunde, abwechslungsreiche und gut verträgliche Ernährung geachtet, die sich nach den aktuellen, gesundheitsprophylaktischen Erkenntnissen richtet. Siehe Ernährungspyramide für Kinder/Jugendliche von 11-18 jährl. im Anhang (Quelle Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund).
- Für die Mahlzeiten wird auf den Nahrungseinkauf (artgerechte Haltung bei Fleisch- und Milchprodukten, saisongerechtes Gemüse und regionale Produkte), auf eine schonende Zubereitung sowie auf eine anregende Präsentation Wert gelegt.
- Bei der Bearbeitung der Speisen wird auf eine schonende, fett- und salzarme Zubereitung geachtet.
- Auf das Angebot regelmässiger Mahlzeiten wird geachtet (drei Hauptmahlzeiten und eine Zwischenmahlzeit z'Vieri).
- Essen wird als integratives, vielschichtiges Konzept betrachtet, welches soziale, sensorische, kulturelle und pädagogische Ansätze vereint. Für die Mahlzeiten wird ein entspannter und entspannender Rahmen geboten, sowie eine bewusste Ess- und Tischkultur gepflegt und vorgelebt.
- Spezielle Ernährungsformen wie Diäten (ärztlich verordnet), vegetarische Kost oder religionsbezogene Kostformen werden berücksichtigt.
- Die Entwicklungsschritte während der Pubertät, sowie die dazugehörigen Themen rund ums Essen werden berücksichtigt. Diese werden angesprochen und reflektiert.

### 2. Mitwirkung der Jugendlichen

- Die Koch-, Ess- und Tischkultur wird als Bestandteil der pädagogischen Begleitung der Jugendlichen betrachtet.
- Die Jugendlichen und Mitarbeitenden werden über die Grundsätze gesunder Ernährung informiert und sensibilisiert.
- Bei der Menüplanung werden die Grundsätze des Ernährungskonzeptes, wie auch Wünsche der Jugendlichen berücksichtigt.
- Gemeinsames Kochen soll Freude bereiten. Im Austausch mit den Jugendlichen können wertvolle Informationen über gesunde Ernährung weitergegeben werden.

WG Chleematt	Teilkonzept Ernährung	
--------------	-----------------------	--

- Die Ideen, Kreativität und Ressourcen der Jugendlichen werden wahrgenommen und gefördert.
- Die Wertschätzung gegenüber der Köchin/des Kochs wird durch gemeinsames Kochen verstärkt.

### **3. Esskultur und Tischkultur**

- Die Ess - und Tischkultur ist ein Bestandteil der pädagogischen Begleitung der Jugendlichen und wird als Gefäss für das Erlernen und Erproben von sozialkompetentem Verhalten angesehen.
- Die Jugendlichen machen während der Mahlzeiten wichtige Gemeinschaftserfahrungen. Der Tisch ist ein Ort der Probehandlungen für gelungene Kommunikation. Er bietet die Möglichkeit des Redens, des Gehörtwerdens, des Zuhörens und der gegenseitigen Achtsamkeit. Die Jugendlichen erfahren Neuigkeiten aus der WG, dem Umfeld und der Gesellschaft und erweitern auf diese Weise ihren Horizont.
- Grundsätzlich soll eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der Achtsamkeit vorherrschen. Jede Jugendliche soll sich äussern dürfen, wenn ihr etwas während dem Essen nicht behagt, sei es ein besprochenes Thema, ein Konflikt oder der gegenseitige Umgang miteinander.
- Die SozialpädagogInnen pflegen eine bewusste und sensibilisierende Ess- und Tischkultur, indem sie diese vorleben und anregen. Essen sollte nicht nur als Nahrungsaufnahme begriffen werden, sondern auch als ein gesellschaftliches Erlebnis des Beisammenseins, welches gegenseitige Achtsamkeit, Respekt und Fröhlichkeit ermöglicht.
- Auf eine anregende Präsentation der Speisen wie auf eine ansprechende Dekoration des Tisches wird Wert gelegt.
- Auf die Wertschätzung des Essens und der Person, die es zubereitet hat, wird geachtet.
- Klare Rahmenbedingungen zum Ablauf der Mahlzeiten:
  - Mit dem Schöpfen wird erst begonnen, wenn sich alle Anwesenden am Tisch eingefunden haben.
  - Mit dem Essen wird erst begonnen, wenn alle Anwesenden geschöpft haben. Dies dient der Entwicklung von gegenseitiger Achtsamkeit und Wertschätzung bei den Jugendlichen.
  - Beim Mittag- und Abendessen müssen die Jugendlichen mindestens 15 Minuten am Tisch bleiben. Jede Person räumt ihren Teller selber ab.

Alle drei Hauptmahlzeiten und ebenso das z'Vieri werden auf der Wohngruppe angeboten. Kleine z' Nüni werden mitgegeben (Früchte, Ballistostengel etc.).

### **4. Menüplanung**

Auf einer Liste können die Jugendlichen drei Lieblingsnahrungsmittel eintragen, auf einer anderen zwei konkrete Lebensmittel (keine ganzen Kategorien), die sie nicht gerne haben. Diese Wünsche werden bei der Menüplanung beachtet. Die Listen befinden sich im Ordner Ernährung.

WG Chleematt	Teilkonzept Ernährung	
--------------	-----------------------	--

Die Mahlzeiten und Getränke werden auf der Wohngruppe von den Jugendlichen zusammen mit den SozialpädagogInnen selber zubereitet. Der Menüplan für das Abendessen wird jeweils am Mittwochabend erstellt. Jugendliche, die in der internen Tagesstruktur der Wohngruppe Chleematt tätig sind, gehen am Montag und Donnerstag zusammen mit einer/einem SozialpädagogIn einkaufen.

**Das Frühstück** enthält Brot, Früchte, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Käse, Honig, Konfitüre und Cerealien. Jede/r räumt sein Geschirr selber ab.

**Das Mittagessen** wird von den Jugendlichen, die in der internen Tagesstruktur tätig sind, mit adäquater Begleitung zubereitet oder - wenn sich niemand in der internen Tagesstruktur befindet - von der anwesenden SozialpädagogIn alleine gekocht.

**Das Abendessen** wird jeweils von einer Jugendlichen im Turnus innerhalb der Gesamtgruppe zubereitet. Die Jugendliche erledigt nach dem Essen die Küche mit adäquater Begleitung einer SozialpädagogIn. Am Abend gibt es kleine Gerichte, ausser am Wochenende oder den freien Tagen, an welchen ein Brunch angeboten wird. (siehe Anhang kleine Gerichte am Abend).

**Das z'Vieri** wird an den Wochentagen von 15.30 Uhr bis max. 16.30 Uhr serviert. Dabei werden Früchte, Milchprodukte, Nüsse und Brot aufgetischt. Zu trinken gibt es Wasser, leicht gesüssten Tee oder Sirup. Ab und zu gibt es ein Eis oder ein Dessert. (siehe Anhang ideale Zwischenmahlzeiten). Das Z'Vieri wird von allen, die daran teilgenommen haben gemeinsam abgeräumt.

**Der Brunch** wird kreativ gestaltet und Brot, Früchte, Milchprodukte, Käse, Honig, Konfitüre, Gemüse und Cerealien angeboten. Aufschnitt, Zopf, Gipfeli, Mayonnaise und Nutella gibt es nur am Wochenende, Eier und ab und zu. Röschi können den Brunch bereichern. Zusammen wird der Tisch abgeräumt und jede/r leistet damit einen Beitrag der das gemeinsame Zusammenleben verschönert.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte werden langsam eingeführt. Weissmehlprodukte sind bei vielen Jugendlichen beliebter und oft ist in der Umstellungsphase ein Widerstand zu erkennen. Es wird berücksichtigt, dass die Akzeptanz für eine gesündere Ernährung Zeit und Geduld braucht und einen Entwicklungsprozess darstellt. Es darf und soll auch Beides Platz haben. (Im Anhang Ideen für den Einsatz von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchte).

### **Trinken nicht vergessen**

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Ein Flüssigkeitsmangel führt zu einer Belastung von Kreislauf und Nieren, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Bei jeder Mahlzeit gibt es deshalb Hahnenwasser und nur leicht gesüssten Tee.

Zum Abendessen am Wochenende, an Fest- oder Feiertagen gibt es 1 Liter Süssgetränk für alle. Ab 8 Personen gibt es 2 Liter.

WG Chleematt	Teilkonzept Ernährung	
--------------	-----------------------	--

### **Süssstoffe**

Auf künstliche Süssmittel wird beim Kochen verzichtet, ebenso auf den Kauf von kalorienreduzierten Fertigprodukten, welche diese enthalten.

### **5. Organisation**

Es gibt auf der WG Chleematt ein Ressort Ernährung, wobei die RessortleiterIn unter Einbezug der anderen SozialpädagogInnen und der Jugendlichen die Umsetzung dieses Ernährungskonzeptes koordiniert und überprüft. Die RessortleiterIn führt den Ordner Ernährung, in welchem auch die Menüpläne gesammelt werden.

Die drei Einkaufstage unter der Woche sowie der wöchentliche Grosseinkauf werden in der Teamsitzung festgelegt und sind im „Wochenplan Team“ ersichtlich.

Der Menüplan wird an der Haussitzung gemeinsam mit allen Jugendlichen verabschiedet (inhaltlich und organisatorisch). Die Entscheidungskompetenz liegt dabei bei der die Haussitzung leitenden SozialpädagogIn. Grundlage ist ein jeweiliger Entwurf des Menüplanes, welcher im Vorfeld von der RessortleiterIn oder delgierten SozialpädagogIn einer SozialpädagogIn nach den Kriterien des Ernährungskonzeptes erstellt wurde.

Eier werden beim BIO Bauer an der Wolfgrubenstrasse gekauft.

Ab und zu werden Halbfertigprodukte (z.B. Wähen- und Pizzateig, Tortellini oder Spätzli aus Hartweizengriess ohne Ei) verwendet. Es wird darauf geachtet, diese Menüs mit frischem Gemüse oder Salat zu ergänzen.

### **Anhang**

Ernährungspyramide für Kinder und Jugendliche

Ideen für den Einsatz von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten

Der Zauberteller (Grafik von Cura Viva)

Ideale Zwischenmahlzeiten

Idealer Tagesmenüplan

Idealer Wochenmenüplan

Kleine Gerichte am Abend

Lebensmittel-Wunschliste

Menüvorschläge Jugendliche (kleine Mahlzeiten am Abend)

Kochen von Mahlzeiten ausserhalb der Essenszeiten

Kochplan

WG Chleematt	Teilkonzept Ernährung	
--------------	-----------------------	--

### Knigge am Tisch (Gemeinsame Erarbeitung von den Jugendlichen und Team)

„Familien mit Kindern und Jugendlichen ohne Benehmen sind häufig unwillkommene Gäste. Das gilt privat wie auch in Hotels und Restaurants. Darunter haben auch Familien zu leiden, deren Nachwuchs das Einmaleins der Tischsitten und Benimmregeln kennt. Schon das Einhalten von ein paar wenigen Regeln erleichtert das Zusammenleben und verbessert das Image von Kindern, Jugendlichen und Familien“. *zitiert Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch, S. 160).*

- Wir schalten vor dem Essen das Handy auf lautlos und stellen den Vibrator aus, den OGO und eventuell das Telefon aus. Gelesen wird nicht bei Tisch, der Fernseher läuft nicht, das Handy wird nicht benutzt.
- Streit gehört nicht an den Esstisch. Diskussionen um das Ämtli, Reklamationen ums Taschengeld etc. können auf nachher verschoben werden.
- Wir warten bis alle am Tisch sitzen, dann wird das Essen geschöpft. Wenn alle etwas im Teller haben, wünscht die Köchin/der Kocht einen „Guten Appetit“, dies ist der Startschuss zum Essen.
- Wir versuchen einander nicht drein zu reden. Man wartet, bis jemand fertig geredet hat.
- Gute Tischmanieren sind wichtig. Aber nicht immer. Wir gehen Kompromisse ein, wir essen manchmal Fingerfood oder Lebensmittel, die man einfach nicht ohne zu kleckern essen kann. (z.B Tacos mit Sauce, Pouletschenkeli, Gemüsestäbchen mit Dips).
- Wir bleiben 15 Minuten am Tisch. Wer dringend vom Tisch gehen muss, fragt zuerst. Eine Begründung macht sich noch besser.
- Ich meckere nicht am Essen herum, sage höchstens anständig, dass ich etwas nicht besonders mag und nehme davon nur wenig zum Probieren, ausser wenn ich wirklich nicht will. Kann ja sein, dass es dir doch schmeckt.
- Ich mache gerne Komplimente für das feine Essen und vergesse nicht, zu danken. Kochen gibt viel zu tun und muss gelernt sein.
- Ich nehme nur so viel, wie ich auch aufessen mag.
- Wenn mir jemand ohne zu fragen mehr schöpft, als ich essen mag, darf ich es stehen lassen, was mir zu viel ist.
- Ich esse langsam. So spüre ich rechtzeitig, wenn ich satt bin.
- Ich esse und trinke, ohne zu schmatzen und zu schlürfen.
- Ich nehme auf die anderen Rücksicht und hamstere nicht alle meine Lieblingsguetzli, so dass die andern keine mehr haben.
- Mir wurde gezeigt, wie ich das Besteck in den Teller legen muss, wenn ich noch mehr haben möchte und wenn ich satt bin.

