

## Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas: Ablauf der Coachinggespräche zu Ernährung und zu Bewegung

<b>Coaching Ernährung (1.5 bis 2 Stunden)</b>	
Leitung	Rejane Guedes Hossli, Ernährungsberaterin B.Sc., SVDE
Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei aufeinanderfolgende Wochen Ganztagesmenüplan. Die Menükomponenten sind ausdefiniert. Bei Fleisch und Fischerzeugnissen die Tierart und Herkunft auf dem Menüplan angeben (Bsp., S. 3)</li> <li>• Ernährungskonzept (mind. 2 Seiten)</li> <li>• Ausgefüllte Kriterienliste (Selbstevaluation)</li> <li>• Essensbudget pro Tag und Person, exkl. Babys, die nicht mitessen (Bsp., S. 3)</li> </ul> <p><b>Bitte die Dokumente bis 10 Arbeitstage vor dem Coachingtermin per E-Mail an <a href="mailto:hossli@yahoo.com">hossli@yahoo.com</a> senden und jeweils ein Exemplar in Papierform zum Coaching mitnehmen, Danke!</b></p>
Ablauf Coaching	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Informationen über die Kita wie z. B. Anzahl Kinder, Mahlzeiten, Essensbudget, Information zur Köchin / zum Koch.</li> <li>• Rundgang mit Kitaleitung: Essräumlichkeiten, Küche, Vorratsräume. Gespräch mit dem Kochpersonal über die Zubereitung von ausgewählten Gerichten (z. B. Salatsauce, Fleischsaucen, Aufläufe etc.)</li> <li>• Falls das Mittagessen von einem Mahlzeitendienstleister geliefert wird, müssen die Informationen zur Zubereitung der Gerichte vor dem Gespräch beim Caterer durch die Kitaleitung eingeholt werden (gemäss Kriterienliste)</li> <li>• Besprechung Ernährungskonzept und Menüpläne</li> <li>• Überprüfung der Kriterienliste</li> <li>• Festlegen eines Termins für die Umsetzung allfälliger Massnahmen</li> </ul>
<b>Coaching Bewegung (1.5 bis 2 Stunden)</b>	
Leitung	Daniela Frehner-Cincera, Dipl. Bewegungspädagogin BGB
Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Wochen Tagesplan/ Monatsplan Bewegung</li> <li>• Kitakonzept mit dem Abschnitt Bewegung</li> <li>• Ausgefüllte Kriterienliste als Selbstevaluation</li> </ul> <p><b>Bitte die Dokumente 10 Arbeitstage vor dem Coachingtermin per E-Mail an <a href="mailto:frehner.daniela@gmx.ch">frehner.daniela@gmx.ch</a> senden und jeweils ein Exemplar in Papierform zum Coaching mitnehmen, Danke!</b></p>
Ablauf Coaching	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Informationen über die Kita wie z.B. Anzahl Kinder und Gruppen, Lage usw.</li> <li>• Rundgang mit Kitaleitung: Krippenräume, inkl. Aussenraum</li> <li>• Besprechung des Bewegungsansatzes (evtl. Konzeptes)</li> <li>• Kurze Bewegungsfrequenz zeigen</li> <li>• Überprüfung der Kriterienliste</li> <li>• Festlegen eines Termins für die Umsetzung allfälliger Massnahmen</li> </ul>

Mehr unter: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



## Abschluss und Coaching-Bestätigung

- Die Leiterinnen der Coachinggespräche schreiben anhand der Kriterienlisten einen Bericht über die Coachinggespräche.
- Falls alle notwendigen Kriterien erfüllt sind, erhält die Kita eine datierte Bestätigung «Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte» von *Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich*. Diese Bestätigung stellt eine Momentaufnahme dar und entspricht keinem Zertifikat oder Label.
- Falls Optimierungen durchgeführt werden müssen, setzt die Kita die Massnahmen **innerhalb von drei Monaten** um und berichtet der entsprechenden Leiterin des Coachinggespräches per E-Mail wie die Kriterien umgesetzt wurden. Nach Überprüfung erhält die Kitaleitung Rückmeldung, ob sie die Bestätigung erhält.
- Auf ihrer Website o.ä. kann die Kita nach Erhalt der Bestätigung schreiben:  
**«Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte». Bestätigt für den XX.XX.20XX von Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich.**

Mehr unter: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



## Coaching Ernährung

### A) Beispiel Ganztagesmenüplan (2 Tage)

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag
Frühstück	Wasser, ungesüsste Früchte- oder Kräutertee, frische Früchte, Milch, Joghurt Natur, Hüttenkäse, Vollkornbrot, Ruchbrot, Müslimischung ohne Zucker, ungesüsste Flocken, gemahlene Nüsse, Samen, Kerne, Butter	
Znüni	Gemüse-Sticks Maisgriess Apfelmus (Bio)	Fruchtsalat Sesamsamen
Mittagessen	Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Mais Kidney-Bohnen, Kartoffeln) Blattsalat mit Sonnenblumenkern	Vollkornreis-Burger Cherry-Tomaten Ofen Blattsalat
Zvieri	Popcorn Natur Gemüsesticks mit Hüttenkäse	Vollkornbrot Humus Karotten und Gurke

### B) Beispiel Berechnung Essensbudget pro Tag

Ausgangslage Beispiel Kita XY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Jahresbudget für Essen beträgt CHF 38'000.-</li> <li>• Anzahl Tage, an denen die Kita offen ist: z. B. 249 Tage</li> <li>• Personal: Ø 5 BetreuerInnen und 1 Leitung pro Tag</li> <li>• Kinder: Ø 20 Kinder pro Tag plus 4 Säuglinge (1 Säugling isst aber keine Breikost)</li> </ul>
Berechnung
<p><i>Rechnung 1: Essensbudget pro Tag</i></p> <p>Teilen Sie ihr Jahresbudget für Essen durch die Anzahl Tage, an denen die Kita offen ist:  <math>CHF\ 38'000 / 249 = CHF\ 152.61</math> Essensbudget pro Tag</p> <p><i>Rechnung 2: Essensbudget pro Tag pro Person</i></p> <p>Teilen Sie ihr obiges Essensbudget pro Tag durch die Anzahl Personen und Kinder, welche am Essen teilnehmen: <math>CHF\ 152.61 / (5 + 1 + 20 + 4 - 1) = \mathbf{CHF\ 5.26\ Tagesbudget\ pro\ Person}</math></p>

Mehr unter: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera