



Ernährungs- und Qualitäts- richtlinien

**für die Mahlzeitenherstellung in familienergänzen-
den Betreuungseinrichtungen der Stadt Bern**

Vom Gemeinderat der Stadt Bern am 10. Mai 2017 zur Kenntnis genommen

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport, Schulamt der Stadt Bern und Jugendamt der Stadt Bern, Effingerstrasse 21, 3001 Bern, ● www.bern.ch ● Bern, 10. Mai 2017

Inhalt

1	Einleitung	4
2	Leitsätze	5
	Freude am Essen	5
	Kindergerechtes, gesundes Essen	5
	Essen als Ritual	5
	Pädagogische Verankerung von Essen und Essensherstellung	5
	Regionale Produkte	5
	Saisonale Produkte	5
	nachhaltig produzierte Nahrungsmittel	6
3	Qualitätskriterien und -standards für Mahlzeiten und Essensherstellung	7
	16 Qualitätskriterien	7
	Qualitätsstandards	7
Anhang		15
	Lebensmittelgesetz, LMG; Art. 12 und 13	15

1 Einleitung

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme! Für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung sind insbesondere Kinder auf ein ausgewogenes, kindergerechtes Nahrungsangebot angewiesen. Essen ist aber auch ein kultureller, sozialer Anlass, der Genuss und Gemeinschaft erlebbar macht.

Die städtischen Tagesstätten für Kinder und Jugendliche sowie die Tagesschulen der Stadt Bern tragen hier eine grosse Verantwortung. Sie sollen einen Beitrag zu einer gesunden Ernährung der Stadtberner Kinder und Jugendlichen leisten und die Mahlzeitenproduktion nachhaltig gestalten.

Unabhängig von der Herstellungsform (eigene Produktion oder Catering) soll sich die Mahlzeitenherstellung an folgende Rahmenbedingungen, welche der Gemeinderat im März 2016 vorgegeben hat, halten:

- **Qualität des Essens:** Nährstoffgehalt, Labels, Ausgewogenheit
- **Nachhaltigkeit:** ökologisch, wirtschaftlich, sozial
- **Akzeptanz bei Abteilungen, Betrieben:** in der Verwaltung, den Betrieben (Tagesschulen, Kitas, Tagis), bei den Kindern, Eltern, Öffentlichkeit und Politik sind mit der Mahlzeitenherstellung und der Qualität des Essens zufrieden

Aus diesen Rahmenbedingungen ergeben sich Leitsätze, an denen sich die Mahlzeitenherstellung in der Stadt Bern orientieren soll (Kapitel 2). Ergänzt werden diese Leitsätze durch die Qualitätskriterien und -standards für die Mahlzeitenherstellung (Kapitel 3). 16 Kriterien zur Qualität des Essens werden mit Standards konkretisiert, welche sich auf bestehende Labels sowie die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge) stützen.

Der Gemeinderat hat die vorliegenden «Ernährungs- und Qualitätsrichtlinien für die Mahlzeitenherstellung in familienergänzenden Betreuungseinrichtungen der Stadt Bern» an seiner Sitzung vom 10. Mai 2017 zur Kenntnis genommen und die Direktion für Bildung, Soziales und Sport beauftragt, diese Richtlinien regelmässig zu schulen und neuen Erkenntnissen und Bedürfnissen anzupassen.

2 Leitsätze

Die Mahlzeitenherstellung in den familienergänzenden Betreuungseinrichtungen der Stadt Bern orientiert sich an folgenden Leitsätzen.

Freude am Essen

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen soll Spass machen. Essen soll Genuss erzeugen. Essen soll schmecken und Freude bereiten.

Kindergerechtes, gesundes Essen

Kindergerechtes, gesundes Essen ist ausgewogen und gehaltvoll. Das bedeutet einen zurückhaltenden Einsatz von Salz, Zucker und Fetten. Es ist abwechslungsreich und enthält Kohlenhydrate, Gemüse, Früchte und Eiweiss.

Essen als Ritual

Nicht nur das Essen selber, auch die Atmosphäre beim Essen ist wichtig. Am Tisch darf gelacht und geschwatzt werden. Am Tisch gelten aber auch gemeinsam vereinbarte Spiel- und Höflichkeitsregeln, welche durch geeignete Rituale unterstützt werden.

Pädagogische Verankerung von Essen und Essensherstellung

Die Zubereitung von Essen ist ein Kulturgut. Der verantwortungsvolle Umgang mit Nahrungsmitteln, die Herkunft der Nahrungsmittel, die Vermeidung von Abfällen und Einblicke, wie Essen zubereitet wird, sind integrative Elemente im Tagesablauf.

Regionale Produkte

Die regionale Produktion spielt vor allem bei Frischprodukten wie Früchten, Gemüse, Fleisch und Milchprodukten eine Rolle. Sie werden von Produzentinnen und Produzenten aus der Region bezogen, das heisst von Produktionsbetrieben, welche nicht weiter als 50 km rund um Bern liegen.

Saisonale Produkte

Saisonale Produkte schmecken besser, vermeiden Umweltbelastung durch weite Transportwege und übermässigen Wasserverbrauch beim Anbau in trockenen Regionen der Erde und bieten die Möglichkeit, die Vielfalt im Wechsel der Jahreszeiten zu erleben.

Nachhaltig produzierte Nahrungsmittel

Sowohl Frisch- als auch Industrieprodukte stammen aus ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger Produktion – soweit möglich werden dabei Label-Produkte verwendet. Nahrungsmittel aus dem Ausland stammen aus fairem Handel.

3 Qualitätskriterien und -standards für die Mahlzeitenherstellung

Kitas, Tagis und Tageschulen sind bereits heute der Qualität verpflichtet. Die vorliegenden Ernährungs- und Qualitätsrichtlinien definieren nun für alle familienergänzenden Betreuungseinrichtungen der Stadt Bern einheitliche Qualitätskriterien und messbare Qualitätsstandards.

16 Qualitätskriterien

Folgende Qualitätskriterien bilden qualitativ gutes Essen und eine nachhaltige Essensherstellung in den familienergänzenden Einrichtungen ab:

1. Ausgewogenheit
2. Abwechslungsreiche Menüplanung
3. Angebote für besondere Bedürfnisse
4. Getränke
5. Transparenz und Mitbestimmung
6. Essen in der Gemeinschaft
7. Pädagogische Verankerung von Essen und Essensherstellung
8. Einkauf
9. Nahrungsmittelqualität und -herkunft
10. Mengen
11. Zubereitung der Mahlzeiten
12. Transporte, Temperaturen, Lagerung
13. Food Waste
14. Hygiene
15. Personal
16. Administration

Qualitätsstandards

Nachfolgend werden diese 16 Qualitätskriterien mit den folgenden Qualitätsstandards präzisiert und konkretisiert.

Kriterien	Standards
Ausgewogenheit	<p>Die Zusammensetzung der Nahrungskomponenten orientiert sich an der Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.</p> <p>Dies bedeutet regelmässige Angebote von</p> <ul style="list-style-type: none">• Vollkorn- und Hülsenfruchtprodukten• kalziumhaltigen Produkte• vitaminhaltigen Produkte

Zurückhaltung bei:

- Wurstwaren
- frittierten und panierten Speisen
- zuckerreichen Komponenten

Es wird darauf geachtet, den Kindern und Jugendlichen auch neue Geschmackserlebnisse mit selteneren Lebensmitteln und Gewürzen zu ermöglichen.

Täglich werden Salat, Gemüse oder Obst angeboten.

Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel werden zurückhaltend im Menüplan eingesetzt.



Abb. 1: Die Schweizer Lebensmittelpyramide (Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sge; www.sge-ssn.ch)

Bestandteile des Mittagessens (Hauptmahlzeit)

- Eine kohlenhydratreiche Komponente
- Gemüse oder Früchte
- Ein Eiweissprodukt (Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn¹)

Znüni, Zvieri

- Saisonale Früchte und/oder Gemüse
- Nüsse. Diese enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, führen aber häufig zu allergenen Reaktionen. Sie sollen deshalb nur nach Rücksprache mit den Eltern abgegeben werden.
- Vollkornbrot oder ungesüsste Vollkornprodukte wie Knäckebrot, ungesüsste Vollkorngebäcke (DAR-VIDA, Blévita, etc.), Reiswaffeln, usw.

¹ Proteinreiches, industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt aus dem fermentierten Myzel eines spezifischen Pilzes.

- Ungezuckertes Popcorn
- Ungesüsstes Jogurt und frische Früchte

Spezielle saisonale Angebote:

- ungezuckerte Fruchtsäfte, z.B. Apfelmost

Nicht geeignet sind:

- Süssigkeiten, Kuchen, Guetzli, gesüsste Getreideriegel, Sirup, Limonaden, gesalzene Snacks, Produkte mit künstlichen Zusatzstoffen

Besondere Anlässe:

An ausserordentlichen Anlässen können auch weniger geeignete Speisen wie Kuchen, gesüsste Desserts oder exotische Früchte angeboten werden.

Kindergeburtstage:

Kindergeburtstage werden oft von Süssigkeiten begleitet. Für die Betreuungsinstitution heisst das, dass pro Woche oft mehrere Geburtstage gefeiert werden. Dadurch werden Kuchen und Süssigkeiten zum Alltags-Znüni. Doch das muss nicht sein. So kann zum Beispiel ein ganz normales Znüni durch eine lustige Verpackung zu einem speziellen Geburtstags-Znüni werden. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, den Anlass speziell zu würdigen, z.B. mit einem Ritual. Ausnahmsweise können auch exotische Früchte zum Dessert angeboten werden.

Abwechslungsreiche
Menüplanung

Das Essen ist ausgewogen, gesund, kindgerecht und abwechslungsreich. Nach frühestens 3 Wochen wiederholt sich eine gleiche Menüzusammenstellung.

Menüplan

- 3 bis 4 Mal wöchentlich ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei oder Hülsenfrüchten.
- Täglich Salat, Rohkost oder Früchte.
- 1 bis 2 Mal wöchentlich Fleisch oder Fisch (Fisch: 1 bis 2 Mal pro Monat)
- Mind. 1 Mal wöchentlich ein Vollkornprodukt (Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte.
- Max. 1 Mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen oder Saucen
- Max. 1 bis 3 Mal pro Woche ein gezuckertes Dessert. Das süsse Dessert kann auch durch ein süsses Zvieri ersetzt werden.

Angebote für besondere Bedürfnisse

Kinder, die auf Grund religiöser Zugehörigkeit oder gesundheitlicher Veranlagungen (Allergien, Diabetes) auf gewisse Nahrungsmittel verzichten müssen, erhalten ebenfalls täglich eine ausreichende, vollwertige

	<p>tige, abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeit. Das sind insbesondere gluten-, laktose- und schweinefleischfreie Mahlzeiten.</p> <p>Es gibt täglich ein vollwertiges, ausgewogenes vegetarisches Menü zur Auswahl. Vegane Menüs werden nicht angeboten.</p>
Getränke	<p>Wasser oder ungesüsster Tee stehen jederzeit zur Verfügung.</p> <p>Es werden keine zuckerhaltigen Getränke angeboten.</p>
Transparenz und Mitbestimmung	<p>Der Wochenmenüplan ist für alle Kinder und Jugendlichen einsehbar. Sie erhalten die Gelegenheit, Wünsche zu äussern.</p> <p>Kurzfristige Änderungen sind ausnahmsweise möglich.</p>
Essen in der Gemeinschaft	<p>Gemeinsame Mahlzeiten mit Ritualen sind wichtig für ein positives Gemeinschaftserlebnis. Eine angenehme, ruhige und kommunikative Atmosphäre trägt viel zu einem positiven Erfahren des gemeinsamen Essens bei.</p> <p>Das Essen wird schön angerichtet.</p> <p>Es gibt Grundregeln und Rituale vor, während und nach dem Essen.</p> <p>Die Kinder und Jugendlichen sollen auch die Gelegenheit erhalten, Essen aus anderen Kulturkreisen der Welt kennen zu lernen.</p>
Pädagogische Verankerung von Essen und Essensherstellung	<p>Die pädagogische Auseinandersetzung mit Essen und Essensherstellung ist in die Tagesstruktur der familienergänzenden Betreuungseinrichtungen integriert.</p> <p>Kinder kennen die Herkunft des Essens. Sie wissen, wie man sorgfältig und verantwortungsvoll mit Essen umgeht (Stichwort Food Waste). Sie erhalten einen Einblick, wie Essen zubereitet wird. Sie erleben z.B., wie Brot gebacken oder eine Suppe gekocht wird.</p>
Einkauf	<p>Für Frischprodukte werden lokale Produzenten und Lieferanten berücksichtigt.</p> <p>Die Einkaufsplanung ist so konzipiert, dass (Auto-) Fahrten für den Einkauf auf ein Minimum reduziert werden können. Im Normalfall werden die Nahrungsmittel direkt angeliefert.</p>
Nahrungsmittelqualität und -herkunft	<p>Die Nahrungsmittel entsprechen hohen Qualitätsansprüchen. Sie stammen aus regionaler und saisonaler Produktion und werden den Kriterien der Nachhaltigkeit entsprechend ökonomisch, ökologisch und sozial hergestellt.</p> <p>Regionale Produkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frische, einheimische Lebensmittel stammen aus schweizerischer Produktion. Sie werden von regionalen Produzenten aus max. 50 km

Entfernung bezogen.

- Es werden saisongerechte Lebensmittel verwendet.

Nachhaltige Produkte mit entsprechenden Zertifikaten

- Fleisch: Suisse Garantie; mind. IP-Suisse; wenn erhältlich in Bio-Qualität; aus tiergerechter Haltung.
- Gemüse: Suisse Garantie; mind. IP-Suisse; wenn möglich in Bio-Qualität.
- Teigwaren: wenn möglich in Bio-Qualität.
- Milchprodukte: Suisse Garantie; mind. IP-Suisse; wenn möglich in Bio-Qualität.
- Meerfisch: mind. MSC² oder Bio
- Süsswasserfisch: mind. ASC³ oder Bio

Lebensmittel, die aufgrund klimatischer Bedingungen in der Schweiz nicht angebaut werden können

- Reis oder Früchte wie Orangen, Bananen, Kiwi etc., die im Ausland produziert werden, stammen aus fairem Handel (z. B. Max Havelaar).

Mengen

Die Mengen der verschiedenen Menükomponenten orientieren sich an den DACH-Referenzwerten⁴.

Ein geschöpfter Teller⁵ enthält anteilmässig:

- 40% kohlehydratreiche Komponenten
 - 40% Gemüse oder Früchte
 - 20% Eiweissquellen wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder Tofu oder andere Fleischersatzprodukte (z.B. Quorn)
-

² Marine Stewardship Council (MSC): unabhängige Labelorganisation; MSC verlangt von den Fischereien griffige Managementpläne und definiert die Fangquoten so, dass befischte Bestände eine gesunde Grösse behalten.

³ Aquaculture Stewardship Council (ASC): weltweit führendes Zertifizierungs- und Kennzeichnungssystem für Fisch und Meeresfrüchte aus verantwortungsvoller Fischzucht.

⁴ DACH-Referenzwerte sind ein Gemeinschaftswerk der deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung. <http://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>

⁵ Der optimal geschöpfte Teller; Schweizerische Gemeinschaft für Ernährung sge; http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_der_optimal_geschoepfte_teller_2011_11.pdf



Abb. 2: Der optimal geschöpfte Teller (Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sge; www.sge-ssn.ch)

Zubereitung der Mahlzeiten

Die Mahlzeiten werden aus frischen Zutaten schonend zubereitet, damit ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten bleibt.

Es werden nur ausnahmsweise Fertigprodukte (Convenience-Produkte) mit hohem Verarbeitungsgrad verwendet.

Die Mahlzeiten sind zucker-, fett- und salzreduziert.

Vollständiger Verzicht auf:

- künstliche Zusatz-, Aroma- oder Farbstoffen
- Alkohol

Naturbelassenen und unverarbeiteten Lebensmitteln werden wo immer möglich den Vorzug gegeben. Dies gilt insbesondere auch für Gewürze. Es werden hauptsächlich frische Kräuter und Gewürze verwendet und nur wo nötig Streuwürzen, Saucen, Bouillon etc. eingesetzt, da diese aromagebende Zutaten wie z.B. Glutamat, Zucker und Kochsalz enthalten. Auf Konservierungsmittel ist möglichst zu verzichten.

Scharfe oder exotische Gewürze werden zurückhaltend verwendet, da Kinder noch sehr ausgeprägte Geschmacksempfindungen haben.

Verwendung von wenig, jedoch sowohl gesättigten als auch ungesättigten Fetten, ausschliesslich in bester Qualität. Je hochwertiger das Fett ist, umso gesünder ist es.

Es wird jodiertes oder fluoriertes Salz verwendet.

Transporte
Temperaturen
Lagerung

Minimale Warmhaltezeiten

Damit keine Nährstoffe verloren gehen, wird gekochtes Essen höchstens 30 Min.⁶ warmgehalten.

Regeneriertes Essen wird sofort serviert.

Cook & Serve: Die Ausgabetemperatur beim Schöpfen beträgt mind. 65° C bei warmen, höchstens 5° C bei kalten Speisen. Fertige Mahlzeiten werden erst kurz vor der Auslieferung mit 80° C in die Warmhalteboxen abgefüllt.

Frischprodukte werden nur kurze Zeit gelagert.

Das Einhalten der Kühlkette bei gekühlten Lebensmitteln ist sichergestellt und kann dokumentiert werden.

Für den Transport werden wenn immer möglich Mehrwegbehälter bzw. Mehrweggeschirr eingesetzt (GRB 2015-1690 vom 11. November 2015).

Food Waste

Durch eine gute Küchenplanung fallen möglichst wenige Speiseresten an.

Diese werden wieder verwertet oder können den Betreuungspersonen abgegeben werden.

In Betrieben mit ≤ 20 Kindern werden Rüstabfälle und Speiseabfälle durch die städtische Grünabfuhr entsorgt und fliessen so wieder in den ökologischen Kreislauf ein. Für grössere Betriebe wird ein externer, spezialisierter Verwerter engagiert, der die Abfälle in speziellen Behältern der Verwertung zuführt.

Hygiene

Sauberkeit und Arbeitsweise entsprechen der eidgenössischen Hygieneverordnung vom 1. Januar 2014. Sie wird durch das Kantonale Labor periodisch überprüft. Die Inspektionsberichte können jederzeit vorgelesen werden.

Jede familienergänzende Betreuungseinrichtung verfügt über ein Selbstkontrollsystem zur Überprüfung des Hygienemanagements. Es basiert auf dem HACCP-Konzept⁷.

Personal

Die verantwortliche Person für die Herstellung der Mahlzeiten besitzt einen eidgenössischen Fähigkeitsausweis als Koch/Köchin.

Administration

Einkäufe und Ausgaben für die Lebensmittel sind transparent und für das Schulamt respektive das Jugendamt jederzeit nachvollziehbar erfasst.

⁶ Nährstoffverluste im Warmhaltesystem der Schulverpflegung-Eine Metaanalyse; Weihe, Felizitas; Bönnhof, Nora; Ritter, Guido; Eissing, Günter; weitere Beteiligte (Hrsg. etc.): aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.; hb.fh-muenster.de, 2011

⁷ Das **Hazard Analysis and Critical Control Points**-Konzept (abgekürzt: **HACCP**-Konzept oder **HCCP**-Konzept, deutsch: *Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte*) ist ein klar strukturiertes und auf präventiven Maßnahmen ausgerichtetes Werkzeug. Es dient der Vermeidung von Gefahren im Zusammenhang mit Lebensmitteln, die zu einer Erkrankung von Konsumenten führen kann.

Anhang

Lebensmittelgesetz, LMG; Art. 12 und 13

Art. 12 Kennzeichnungs- und Auskunftspflicht

1 Wer vorverpackte Lebensmittel in Verkehr bringt, muss den Abnehmerinnen und Abnehmern über das Lebensmittel Folgendes angeben:

- a. das Produktionsland;
- b. die Sachbezeichnung;
- c. die Zutaten.

2 Der Bundesrat kann für die Angabe des Produktionslandes und der Zutaten bei verarbeiteten Produkten Ausnahmen festlegen.

3 Zusammen mit der Sachbezeichnung können andere Bezeichnungen verwendet werden, sofern diese die Konsumentinnen und Konsumenten nicht täuschen.

4 Auf die Sachbezeichnung kann verzichtet werden, sofern die Lebensmittelart ohne weiteres erkennbar ist.

5 Über offen in den Verkehr gebrachte Lebensmittel müssen auf Verlangen die gleichen Angaben gemacht werden können wie über vorverpackte.

Art. 13 Besondere Kennzeichnung

1 Der Bundesrat kann weitere Angaben vorschreiben, namentlich über:

- a. Haltbarkeit;
- b. Aufbewahrungsart;
- c. Herkunft der Rohstoffe;
- d. Produktionsart;
- e. Zubereitungsart;
- f. besondere Wirkungen;
- g. besondere Gefahren;
- h. Nährwert.

2 Er kann Vorschriften erlassen darüber, wie Betriebe, die zubereitete Speisen an Konsumentinnen und Konsumenten abgeben, die Speisen auf ihren Menükarten zu kennzeichnen haben.

3 Er kann Vorschriften erlassen über die Kennzeichnung zum Schutz der Gesundheit besonders gesundheitsgefährdeter Menschen.

4 Er regelt:

- a. die Zulässigkeit nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben;

b. die Kennzeichnung von Lebensmitteln, denen Stoffe zugesetzt worden sind,
die als lebensnotwendig oder physiologisch nützlich erachtet werden.

5 Er kann festlegen, dass wissenschaftliche Daten und Informationen, die für die Begründung einer gesundheitsbezogenen Angabe verwendet werden, während einer bestimmten Frist nicht zur Begründung derselben gesundheitsbezogenen Angabe für ein anderes Produkt verwendet werden können.

6 Diese Vorschriften dürfen keine unverhältnismässige administrative Mehrbelastung für die Betriebe zur Folge haben.