

Ernährungskonzept

Der Mittagstisch Künigenmatt achtet bei der Auswahl, Planung und Zubereitung der Mahlzeiten auf folgende Punkte:

- Allgemeines Ziel:** Die Kinder sollen eine ausgewogene, saisonale und gesunde warme Mahlzeit über den Mittag erhalten. Das Essen wird stets frisch vor Ort zubereitet.
- Abwechslung:** Es wird darauf geachtet, dass die Kinder jeweils abwechselnde Mahlzeiten von Woche zu Woche erhalten.
- Zusammensetzung:** Das Mittagessen ist jeweils zusammengesetzt aus den Bereichen:
Getreideprodukte - z.B. Reis, Kartoffeln, Nudeln
Gemüse, Obst - z.B. Salat, Karotten, Blumenkohl, Apfelmus
Eiweissprodukte - z.B. Eier, Käse, Fisch und Fleisch
- Eiweissprodukte:** Der Verein Mittagstisch Künigenmatt vertritt die Meinung, dass es nicht an jedem Tag Fleisch geben muss. Eine Abwechslung mit anderen Eiweissprodukten (Eier, Milchprodukten, Fisch) sehen wir als sinnvoll.
- Gemüse / Obst:** Es wird eine Mischung aus verschiedenem rohem und/oder gekochtem Gemüse und/oder Obst in für Kinder ansprechender Form angeboten. Die Mittagstischleiterin hält die Kinder an, mindestens drei Stück eines Gemüses oder einer Frucht zu nehmen.
- Getränke:** Die Kinder erhalten Wasser zu ihren Mahlzeiten. Die Mittagstischleiterin stellt sicher, dass jedes Kind mindestens ein Glas Wasser trinkt.
- Süssigkeiten:** In der Woche vor den Schulferien gibt es ein Dessert oder etwas Süsses.
- Zubereitung:** Alle Speisen werden von den Angestellten des Mittagstisch Künigenmatt im GZ Heuried jeweils täglich frisch zubereitet.
- Hygiene:** Der Mittagstisch Künigenmatt hält sich bei der Zubereitung und Lagerung der Lebensmittel an das Lebensmittelgesetz des Kantons Zürichs. Die Lebensmittelhygienevorschriften werden eingehalten, kontrolliert und dokumentiert.
- Allergien:** Mit genauen Angaben der Eltern über die speziellen Einzelheiten der Lebensmittelunverträglichkeit ihres Kindes wird in der Planung Rücksicht genommen.
- Vegetarier:** Mit genauen Angaben der Eltern über die speziellen Einzelheiten der vegetarischen Kost ihres Kindes wird in der Planung Rücksicht genommen.
- Versch. Kulturen:** In der Planung der Mahlzeiten wird nach Möglichkeit Rücksicht genommen auf die Essgewohnheiten verschiedener Kulturen.