



Kinder, die in Horten oder Kindertagesstätten der Stadt Zürich zu Mittag essen, sollen ein gesundes, abwechslungsreiches Angebot vorfinden. Zu viel Fett und Zucker sind deshalb tabu.

## Stadt Zürich zeichnet Menüs für Kinder mit Symbolen für den Fettgehalt aus

Viele Kinder essen heute nicht mehr zuhause. Die Verantwortung für gesunde Ernährung tragen deshalb externe Verpflegungsprofis. Ein neues System soll die Planung erleichtern.

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich preisen ein neues Projekt mit den Slogans «Gesunde Menüauswahl dank neuer Symbole» und «Innovative Menükennzeichnung als Beitrag zur gesunden Kinderernährung» an. Dank einer fachübergreifenden Zusammenarbeit des Verpflegungsanbieters «menuandmore» (ehemalige Stadtküche Zürich), den Schulgesundheitsdiensten der Stadt sowie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften entstand durch speziell entwickelte Symbole eine innovative Menükennzeichnung, welche die Zusammenstellung eines gesunden Menüplanes für Horten und Kindertagesstätten wesentlich vereinfacht, schreibt die Stadt in einer Pressemitteilung.

Mit der Tendenz zur Ganztagesbetreuung stünden Horten und Kindertagesstätten stärker in der Pflicht, Kinder nicht nur zu verpflegen, sondern täglich gesunde, ausgewogene und kindergerechte Menüs anzubieten. Die Stadt Zürich habe dies erkannt und 2009 verbindliche Ernährungsrichtlinien erlassen. Diese sollen gemäss dem Arzt Daniel Frey, Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, «Kindern und Eltern Gewähr geben, dass die in der Schule oder im Hort abgegebene Verpflegung aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen einer gesunden und ausgewogenen Kinderernährung entspricht. Zudem sollen von klein an gesunde Ernährungsgewohnheiten sowie der Genuss am Essen unterstützt werden».

### Gesund bestellen leicht gemacht

Eine kindgerechte Verpflegung hat spezielle Anforderungen zu erfüllen. Basis für eine Hauptmahlzeit sind die drei Komponenten Proteinlieferant, Stärkeprodukt sowie Gemüse, Salat und Früchte. Gleichzeitig sind die Nährwertempfehlungen einzuhalten. Allerdings sei selbst für Fachleute oft nicht erkennbar, wie die Nährstoffzusammensetzung einzelner Gerichte oder Menükomponenten konkret aussieht.

Um die Menüangebote diesbezüglich transparenter zu machen, haben sich die drei Organisationen für die Entwicklung eines neuartigen Systems entschieden. Sie haben Grundlagen erarbeitet, um eine bewusste und gesunde Menüauswahl zu erleichtern. Resultat ist, dass einzelne Menükomponenten neu mit speziellen Symbolen gekennzeichnet werden. Durch diese Symbole werden besondere Eigenschaften einzelner Menükomponenten auf

den ersten Blick erkennbar. Damit wird die Zusammenstellung eines ausgewogenen Menüplanes für Horten und Kindertagesstätten einfacher und übersichtlicher. Zusätzlich hat jeder Hort die Möglichkeit, ein Reporting (Berichterstattung) des eigenen Bestellverhaltens bei «menuandmore» anzufordern. Die eigenen Bestellungen können dadurch reflektiert und – sofern nötig und gewünscht – optimiert werden.

Für Markus Daniel, Geschäftsführer von «menuandmore» sind die Symbole «ein zusätzliches Qualitätsmerkmal eines gesunden Verpflegungsangebotes, weil die Symbole es ermöglichen, auf einfache und schnelle Art und Weise eine gesunde Auswahl zu treffen». «menuandmore» hat aufgrund der Einführung der Symbole zusätzlich einige ihrer Rezepturen überarbeitet.

### Folgende Symbole werden auf den Menüplänen von menuandmore neu ausgewiesen:

- 1 fettreiche Gerichte (mehr als 10% Fett)
- 2 fettarme Gerichte (weniger als 3% Fett)
- 3 fettreich hochwertige Gerichte (mehr als 10% Fett und mehr als 70% ungesättigte Fettsäuren)
- 4 Nahrungsfaserquelle (mehr als 3% Nahrungsfasern)
- 5 Calciumquelle (mehr als 100 mg Calcium)
- 6 zuckerreiche Gerichte (mehr als 10% Zucker)

### Zur Auswahl der Symbole

Ausgewählt wurden diejenigen Nährstoffe, die für eine gesundheitsfördernde Ernährung von Kindern besonders wichtig sind und deren Zufuhr teilweise kritisch in Bezug auf Über- oder Unterversorgung ist: Fettreiche und fettarme Komponenten werden ausgewiesen, da der Fettgehalt einen wesentlichen Einfluss auf eine ausgewogene Nährstoffbilanz und die Energiedichte hat. Gemäss Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich sollen diejenigen Produkte, welche viel Fett in einer wenig hochwertigen Qualität enthalten, nicht mehr als ein bis zweimal pro Woche im Hort angeboten werden. Nahrungsfasern (Ballaststoffe) wirken sich positiv auf Verdauung, Sättigung und Stoffwechsel aus. Menükomponenten mit hohem Anteil an Nahrungsfasern sind deshalb besonders empfehlenswert. Eine ausreichende Versorgung von Calcium ist besonders im Wachs-

tum für Knochen und Zähne wichtig. Zusätzlich zum Milchprodukt zum Frühstück oder zum Zvieri soll Calcium auch in der Mittagsmahlzeit angeboten werden. Daher wurde ein Symbol «Calciumquelle» gestaltet. Gemäss Ernährungsrichtlinien sollen Süssspeisen nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche angeboten werden, denn diese beinhalten viele Kalorien und fördern Karies. Durch das Symbol für zuckerreiche Gerichte haben Horten nun eine bessere Übersicht, wie viele zuckerhaltige Komponenten sie pro Woche bestellen.

Um die verwendeten Symbole fundiert ausweisen zu können, hat die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften alle Rezepte von «menuandmore» auf der Grundlage hinterlegter Nährwertdaten der Zutaten neu berechnet. Die rund 200.000 erfassten Werte stammen aus der Schweizer Nährwertdatenbank.

Für die gemeinsame Entwicklung der Symbole hätten die beteiligten Partner aus öffentlicher Hand, Privatwirtschaft und Wissenschaft je ihre eigenen Kompetenzen eingebracht. Dies führe zu einer fruchtbaren Zusammenarbeit mit dem gemeinsamen Ziel, Kindern und Jugendlichen eine gesunde und genussvolle Verpflegung anzubieten, schreibt die Stadt Zürich. Mit dem täglichen Angebot einer ausgewogenen Mischkost ist beabsichtigt, sowohl die Gesundheit zu fördern, als auch gesunde Essgewohnheiten bei den Kindern zu etablieren.

### Ab 2012 auch Allergiker-Infos

Immer häufiger sind Horten und Kinderkrippen mit Kindern konfrontiert, die an Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten leiden. Deshalb plant «menuandmore» ab Mitte 2012 die am weitesten verbreiteten Unverträglichkeiten «Gluten» und «Laktose» ebenfalls zu kennzeichnen.

Was hält ein Fachmann unserer Branche vom neuen System der Zürcher? Peter Walliser, der Präsident des Schweizer Kochverbands, begrüsst die Idee grundsätzlich. Walliser ist Vizepräsident der Scuola superiore alberghiera e del turismo in Bellinzona, welche das Menüangebot aller Schulumenschen auf Sekundarstufe und in höheren Schulen des Kantons Tessin plant. «Unser Hauptanliegen ist ebenfalls die gesunde Ernährung, auch wenn wir keine solchen Symbole verwenden», sagt er, «je früher man aber bei den Kindern damit anfängt, desto besser.»

Marc Benedetti