



# Sammlung Praxisbeispiele Ernährung

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

# Inhalt

Praxisbeispiel «Sammlung ausgewogener Menüs».....	3
Praxisbeispiel «Gestaltung von Rezepten für Gruppen».....	6
Praxisbeispiel «Atelier Schöpfungsmengen».....	7
Praxisbeispiel «Ausgewogenes Buffet».....	8

## Praxisbeispiel «Sammlung ausgewogener Menüs»

Dieses Beispiel ist als ein praktisches Werkzeug für Assistententeams gedacht, um ausgewogene Menüs zu planen. Das Sammeln von Menüs und der Erfahrungsaustausch in der Wohngruppe selbst und zwischen unterschiedlichen Gruppen ermöglichen es, dass längerfristig das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung wächst.

- > Die Wohngruppen schlagen ausgewogene Menüs vor (gemäss den Kriterien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE; s.u.) und besorgen auch die entsprechenden Rezepte.
- > Eine Person ist dafür verantwortlich, die Menüs zu sammeln und sie an die anderen Wohngruppen zu verteilen (Fotokopie, Intranet, interne Zeitschrift). Daraus entsteht eine Dokumentation «Sammlung ausgewogener Menüs».
- > Diese Dokumentation beinhaltet die Funktionsprinzipien, Qualitätskriterien und ein Beispiel, wie eine Menükarte gestaltet wird.

### Entstehung einer «Sammlung ausgewogener Menüs»

#### Zielsetzungen:

- > Entstehung eines erweiterbaren und praktischen Werkzeugs, um die Assistententeams zu ermutigen, ausgewogene Menüs zu planen.
- > Längerfristig: Wachsen des Bewusstseins für ausgewogene Ernährung innerhalb der Wohngruppen. Zwischen verschiedenen Wohngruppen soll ein Erfahrungsaustausch entstehen und beibehalten werden.
- > Ausrichtung der Menüs nach den anerkannten Qualitätskriterien einer ausgewogenen Ernährung.

#### Grundsätze:

- > Nach einem festgelegten Plan trägt regelmässig jede Wohngruppe zur Menüauslese bei.
- > Die Wohngruppen schlagen ausgewogene und der Realität des Wohnheims angepasste Menüs vor, die sie schon erprobt haben. Sie besorgen auch spezifische Rezepte, sofern notwendig.
- > Die Wohngruppe, die ein Menü vorschlägt, gibt ebenfalls eine sensorische Bewertung (Aussehen, Geruch, Geschmack, Aromen, Beschaffenheit...) und/oder ihre Bemerkungen betreffend der Zubereitung des Menüs ab (Bewertung und Bemerkungen kommen von den Bewohnern und dem Assistententeam).
- > Eine Person ist dafür verantwortlich, die Menüs zu sammeln und sie an die anderen Wohngruppen zu verteilen (Fotokopie, Intranet, interne Zeitschrift...).
- > Die Auslese beinhaltet 3 Rubriken
  - Menüs mit Fleisch, Fisch oder Eiern
  - Menüs ohne Fleisch, Fisch oder Eier
  - Grundrezepte (z.B. für Salatsauce, Béchamel ohne Fett...)

## Qualitätskriterien der Menüs:

- > Die Menüs sind im Rahmen der Wohngruppe realisierbar (Material, Zeit und zur Verfügung stehende Personen) und werden an das Budget angepasst.
- > Die Menüs sind ausgewogen, das heisst, sie bestehen aus:
  - Mindestens 180 g Gemüse pro Person (roh oder gekocht)
  - Einem stärkehaltigen Nahrungsmittel (Teigwaren, Kartoffeln, Brot...), bei dem die Portion den Bedürfnissen eines jeden Bewohners angepasst werden kann
  - Einem proteinhaltigen Nahrungsmittel in angemessener Menge:
  - 100 bis 120 g Fleisch, Fisch, Tofu, Quorn oder Seitan, oder
  - 2-3 Eier, oder
  - 30 g Hart- oder Halbhartkäse, oder
  - 60 g Weichkäse, oder
  - Milch, Joghurt, Frischkäse (Quark, Hüttenkäse)
  - Öle von guter Nahrungsqualität in bescheidener Menge : 2-3 TL pro Person
  - Raps-, Oliven-, Weizenkeim- oder Nussöl für die kalte Küche
  - Raffiniertes Raps- oder Olivenöl oder HO-Sonnenblumen- oder HOLL- Rapsöl zum Schmoren
  - HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl zum Braten
- > Die Menüs enthalten keine stark fetthaltigen Komponenten. Stark fetthaltige Komponenten sind:
  - Würste und Wurstwaren (ausser Schinken und Trockenfleisch)
  - Panierte oder frittierte Speisen
  - Speisen mit Rahmsauce, Mascarpone oder Butter
  - Traditionelle Mayonnaise
  - Blätter- oder Mürbeteig
- > Falls das Menü ein Dessert beinhaltet, besteht dieses aus einer Milchspeise oder Frucht.

## Beispiel für eine Menükarteikarte / Kategorie ohne Fleisch

Name des Menüs:

*Gemüsepizza  
Grüner Salat*

Zutatenliste für 10 Personen:

*Pizzateig, nicht ausgerollt, 800 g bis 1 kg  
Tomatenpüree, 7 dl  
Peperoni verschiedener Farben, 500 g  
Artischockenherzen, 240 g  
Mozzarella 600 g  
Salz, Pfeffer, Origano  
Grüner Salat  
Öl, Essig, Senf*

## Spezifisches Rezept:

Pizza:

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen
2. Den Teig dünn ausrollen und auf drei grosse Bleche verteilen
3. Die Tomatensauce auf die drei Pizzen verteilen
4. Die in Würfel geschnittenen Peperoni und Artischockenherzen auf die drei Pizzen verteilen.
5. Den in Würfel geschnittenen Mozzarella auf die drei Pizzen verteilen
6. Würzen
7. Die erste Pizza 10 Minuten backen. Die 2. Pizza backen, während Sie die erste geniessen und die 3., während Sie die 2. geniessen.

## Bemerkungen, Bewertung der Bewohner und Erzieher:

## Wo man gesunde und köstliche Rezepte findet:

In den Büchern:

- > L'assiette des quatre saisons, Fédération vaudoise des ligues de la santé  
*Bestellung: La boutique santé tel 021 601 066 66, fax 021 623 37 10*
- > Céréales et légumineuses, Ligues de la santé – Centre de prévention  
*Bestellung: La boutique santé tel 021 601 066 66, fax 021 623 37 10*
- > Bien manger à petit prix, Fédération des consommateurs, 2010  
*Bestellung: [www.frc.ch](http://www.frc.ch)*
- > Gesund geniessen, Verlag Betty Bossi AG, 2007  
*Bestellung: [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)*

Im Internet:

- > Fondation 02  
[www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch) (Rubriken «Fondation 02» und «Nos recettes»)
- > Fourchette verte:  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) (Rubrik «Rezepte»)

## Praxisbeispiel «Gestaltung von Rezepten für Gruppen»

Dieses Beispiel «Gestaltung von Rezepten» dient zur Hilfestellung für betreuende Personen zur Auswahl von Rezepten.

In Wohngruppen und Schulklassen ist es häufig so, dass von Einzelnen bestimmte Lebensmittel nicht vertragen werden. Betreuende/Lehrpersonen können und müssen manchmal Rezepte zubereiten, die für alle geeignet sind. Dann kann es hilfreich sein, sich mithilfe der unten stehenden Tabelle zu vergegenwärtigen, was in der betreuten Gruppe aus den einzelnen Lebensmittelstufen für alle geeignet ist, und bei den einzelnen Stufen einzutragen. Die Gruppe bewegt sich zur Musik frei im Raum. Auf einmal wird die Musik abgestellt und man muss sofort still stehen, als wäre man eingefroren. Sobald die Musik wieder weiterläuft, darf man sich wieder bewegen.

Lebensmittel	erlaubt	in kleinen Mengen erlaubt	nicht erlaubt
Getränke			
Gemüse			
Früchte			
Kohlenhydratreiche Lebensmittel			
Eiweissreiche Lebensmittel			
Fettreiche Lebensmittel			
Süßes und Snacks			

Mit Hilfe der Tabelle wird es nun klarer, welche Lebensmittel zur Verfügung stehen, um Gerichte und Zwischenmahlzeiten zuzubereiten, die für alle geeignet sind. Zu einer abwechslungsreichen Ernährung gehören alle Lebensmittelstufen, und es gehört dazu, innerhalb einer Stufe aus verschiedenen Produkten auszuwählen. Breite Stufen bilden die Basis der Ernährung.

Hilfestellung bei der Zuordnung der Lebensmittel zu den einzelnen Stufen gibt die Broschüre:

Was essen? (2012) Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## Praxisbeispiel «Atelier Schöpfungsmengen»

Im «Atelier Schöpfungsmengen» geht es darum, die üblicherweise servierten oder selbst geschöpften Mengen der Menükomponenten eines Gerichts abzumessen und mit den für eine Mahlzeit empfohlenen Mengen zu vergleichen.

Das Assistenzteam wird aufgefordert, die Komponenten eines Menüs auf einem Heimteller zu servieren und dann ihr Gewicht abzumessen. Dieses Gewicht wird mit den empfohlenen Mengenangaben für die Menükomponenten eines optimalen Tellers verglichen. Um die Differenz jeweils festzustellen, wiegt man den gesamten Teller einmal mit und einmal ohne die betreffende Menükomponente.

### Material:

Waage – Teller – Menükomponenten eines Gerichts – Schöpflöffel – Poster «Ausgewogener Teller» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (Download unter <http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/04/poster-assiette.pdf>)

### Ablauf:

Unten sind als Beispiel zwei Menüs abgebildet.

1. Schöpfen Sie die Mengen an Speisen (Menü 1 und 2), die sie üblicherweise einer betreuten Person servieren. Beim Menü 1 den Salat auf einem separaten Teller servieren.
2. Jede Komponente der servierten Menüs abwägen und die Ergebnisse untenstehend notieren.
3. Das erhaltene Gewicht beider Menüs und die Ergebnisse mit den Referenzangaben des Gewichts für den «ausgewogenen Teller» (SGE) vergleichen.

Menü 1	Menu 2
Geschnetzeltes Reis Grüner Salat	Geschnetzeltes Reis Erbsen
<b>Abgemessenes Gewicht</b>	<b>Abgemessenes Gewicht</b>
Fleisch: Reis: Grüner Salat:	Fleisch: Reis: Erbsen:

### Referenzangaben des Gewichts für den optimalen Teller:

Fleisch: 100-120 g  
Gekochter Reis: 90-150 g  
Gemüse: 180 g

**Variante:** die gleiche Übung kann mit unterschiedlich grossen Tellern und verschiedenen Menüs gemacht werden.

# Praxisbeispiel «Ausgewogenes Buffet»

Das Beispiel «Ausgewogenes Buffet» hilft, im festlichen Rahmen eine ausgewogene Wahl zu treffen.

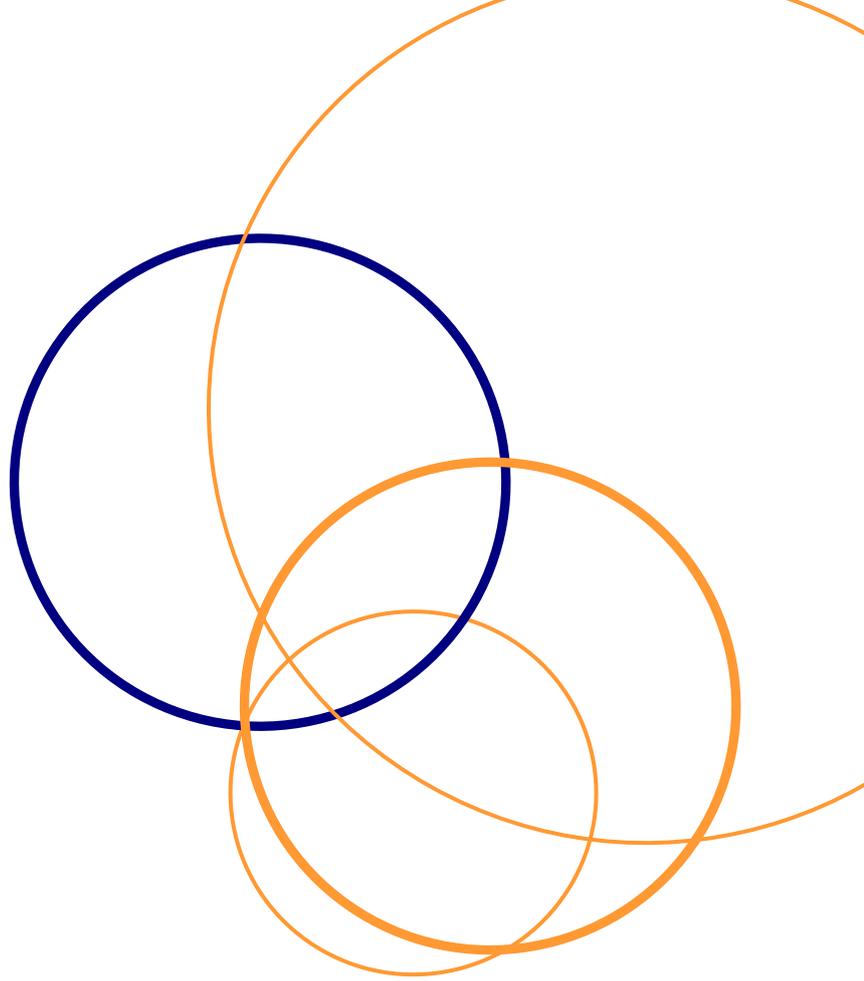
Zum Anlass eines Festmahls, bei dem das ganze Heim zusammenkommt, wird ein ausgewogenes Buffet vorbereitet. Die Gerichte werden auf drei Tischdecken in unterschiedlichen Farben (Farben gemäss Lebensmittelpyramide) verteilt: Die grüne Decke ist für Buffetkomponenten mit überwiegend Früchten und Gemüse. Eine zweite beige Decke ist für Rezepte mit überwiegend stärkehaltigen Lebensmitteln, und eine dritte, rote für überwiegend eiweissreiche Gerichte. Die Buffetkomponenten werden auf der für sie entsprechenden Tischdecke präsentiert. Die Gäste werden eingeladen, sich entsprechend der optimalen Proportionen zu bedienen.



## Material

- Das Poster über den «Ausgewogenen Teller» kann unter <http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/04/poster-assiette.pdf> heruntergeladen werden, wird im Format A3 ausgedruckt und laminiert.
- Drei Tischdecken (1 rot, 1 grün, 1 beige)
- Die für die Mahlzeit nötigen Gedecke und zubereiteten Gerichte





Procap Schweiz  
Procap bewegt  
Frohburgstrasse 4  
Postfach  
4601 Olten  
Tel. 062 206 88 30  
[procapbewegt@procap.ch](mailto:procapbewegt@procap.ch)  
[www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch)