

Ernährungsrichtlinien

Einleitung

Wir wollen eine gesunde Schule sein. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Alltag ist uns wichtig. Sie soll die Lern- und Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen unterstützen.

Znüni

- Wir gehen davon aus, dass jedes Kind zu Hause frühstückt.
- In der Schule bieten wir eine einfache Zwischenverpflegung in der 10-Uhr Pause an.
- Die Morgenpause verbringen wir in der Regel draussen.

Mittagessen

- Das Mittagessen soll Flüssigkeit, Energie und Nährstoffe für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit liefern.
- Wir bevorzugen beim Einkauf saisongerechte, regionale, biologisch angebaute Produkte.

Zvieri (Sekundarstufe)

Der Zvieri um 16 Uhr kann eine Auswahl von Brot, Käse, Joghurt und Früchte enthalten.

Getränke

- Zu den Mahlzeiten bieten wir Wasser oder Tee an. Wir achten darauf, dass die Schülerinnen und Schüler während des Tages ausreichend Wasser trinken. Über Ausnahmen bei der Auswahl von Getränken entscheidet die Lehrperson.
- Während der Schulzeit (Unterricht und Pausen) und in den Projektwochen ist der Konsum von mitgebrachten Süssgetränken nicht erlaubt.
- Konsumieren Schülerinnen und Schüler dennoch die von ihnen mitgebrachten Süssgetränke während der Schulzeit oder in den Projektwochen, sind die Lehrpersonen befugt, diese an sich zu nehmen.

Grundlagen zu den Ernährungsrichtlinien der Stiftung m.a.c. bilden die Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich, die Teamweiterbildung „Gesunde Ernährung“ und die Erfahrungen aus der Erprobungsphase vom März – Mai 2011. Das Team der Stiftung m.a.c. hat am 27. August 2013 die Ernährungsrichtlinien vom Juni 2011 überarbeitet und die vorliegenden Richtlinien gutgeheissen.

Die Ernährungsrichtlinien sind für die ganze Schule der Stiftung m.a.c. verbindlich.