Gesunde und nachhaltige Ernährung

3 - 5 Mal pro Woche	vegetarisches Gericht
1 - 2 Mal pro Woche	Fleisch aus tierfreundlicher Haltung
2 - 3 Mal pro Woche	Süsses zum Dessert **oder** Zvieri
1 -2 Mal pro Monat	Fisch
Mind. 3 Mal pro Woche	Vollkornprodukte
Max. 1 Mal pro Woche	verarbeitete, gepökelte Fleischprodukte (Chicken Nuggets, Wurstwaren etc.) oder fettreiche Speisen (Paniertes, Blätterteig etc.)

Die Erwachsenen entscheiden, was wann auf den Tisch kommt.
Die Kinder entscheiden, was und wieviel sie davon essen.

Frühstück

Stärke	Vollkorn-, Ruchbrot, Haferflocken, Porridge, Knäckebrot, Reiswaffeln, Müeslimischungen ohne Zucker
Proteine	Milch, Frischkäse, Käse, Naturejoghurt
Vitamine	Früchte/ Gemüse (biologisch, regional und saisonal), ungesalzene Nüsse
Zusätzlich	Konfitüre oder Honig
Getränke	Kräuter- oder Früchtetee, Wasser, ungesüsster&verdünnter Fruchtsaft (Apfelschorle)

Mittagessen

Stärke	Kartoffeln, Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren, Brot etc.
Proteine	Milchprodukte, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Quorn, Seitan etc.
Vitamine	Gemüse (Rohkost, Salat, Suppe), Früchte, ungesalzene Nüsse
Getränke	Kräuter- oder Früchtetee, Wasser, Mineralwasser

Zvieri

Stärke	Ungesüsste Vollkornprodukte (analog Frühstück), Vollkorn-, Ruchbrot
Proteine (fakultativ)	Naturejoghurt, Quark, Käse
Vitamine	regionale & saisonale Früchte/ Gemüse, ungesalzene Nüsse
Getränke	Kräuter- oder Früchtetee, Wasser, ungesüsster&verdünnter Fruchtsaft (Apfelschorle)

Die Vorgaben sind verbindlich. Die Verantwortung für die Umsetzung tragen die Betreuungsleitungen. Die Betreuungsleitungen überprüfen die Umsetzung der Vorgaben und nutzen bei Bedarf das Unterstützungsangebot.