

Presstext

«Bisch fit?» Ausgezeichneter Mittagstisch

Das Beratungsangebot "Ausgezeichneter Mittagstisch" des Gesundheitsamts Graubünden ist ein Projekt der Gesundheitsförderung und Prävention und richtet sich an Institutionen, die einen Mittagstisch für Kinder anbieten. In Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Karin Jaeger profitieren interessierte Mittagstische und Tagesstrukturen von der umfangreichen Beratung und Hilfestellung zu Ernährungsfragen, Menüplänen, Allergien und anderen speziellen Bedürfnissen sowie einer Schulung aller Mitarbeitenden. Die Betreuung dauert je nach Betrieb ca. 1 Jahr und wird mit einer Auszeichnung abgeschlossen. Nach zwei Jahren kann der Betrieb die Auszeichnung erneuern lassen.

Kinder / Jugendliche und deren gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung stehen im Mittelpunkt dieses Projekts. So sind die Kriterien, welche zur Auszeichnung erfüllt werden müssen, auf diese Anforderungen abgestimmt. Beurteilt wird beispielsweise die Energiebilanz eines Menüplans, die Verwendung der Art und Menge von Fetten, die abwechslungsreiche Gestaltung sowie die saisonale Berücksichtigung der gewählten Lebensmittel. Ebenfalls wird Wasser als Getränk gefördert. Die Kinder werden nach Möglichkeit in die Zubereitung der Mahlzeiten mit einbezogen und werden so automatisch auf gesunde Ernährung affin.

Die Canorta der Schule Silvaplana-Champfèr, unter der Leitung von Sonja Mayolani, durfte am 20.09.2018 die Auszeichnung entgegennehmen. Zusammen mit dem Küchenteam des Hotels Albana erfüllt diese Institution die Voraussetzungen für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährungsweise.

Für weitere Fragen stehen zur Verfügung

Karin Hofer
Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung und Prävention
Projektleiterin Bewegung und Ernährung
Hofgraben 5
7001 Chur
081/257 64 11
karin.hofer@san.gr.ch

Simone Pedrun Gutgsell
Schulleitung Schule Silvaplana-Champfèr
Via dal Chanel 7
7513 Silvaplana
079/457 98 44
schule@silvaplana.ch