

# Gesunder Mittagstisch

## Ein Beratungsangebot für Schulen



### Viele Gründe für ein gesundes Mittagessen

Am Mittagstisch treffen sich Schülerinnen und Schüler für eine Pause und tanken Energie auf. Hier begegnen sie anderen Kindern, entspannen sich und nehmen ihr Mittagessen ein. Damit die Kinder am Nachmittag wieder leistungsfähig und konzentriert für Schule, Hausaufgaben und Hobbys sind, ist ein ausgewogenes und kindergerechtes Mittagessen besonders wichtig. Das gesunde Mittagessen liefert die notwendigen Nährstoffe mit der richtigen Kombination verschiedener Lebensmittel, ist schmackhaft und macht satt. Mit dem Beratungsangebot nehmen Sie positiven Einfluss auf die Gesundheit der Schulkinder.



### Was ist das Ziel?

Die Verantwortlichen der Mittagstische kennen die Grundsätze einer gesunden Verpflegung für Kinder und setzen diese am Mittagstisch um.

Schülerinnen und Schüler erhalten am Mittagstisch eine ausgewogene und kindergerechte Mahlzeit, basierend auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)).

### Das Beratungsangebot

ZEPRÄ begleitet Sie auf dem Weg zu einem ausgewogenen Verpflegungsangebot an Ihrem Mittagstisch. Wir analysieren das bisherige Menüangebot und arbeiten gemeinsam einfache und machbare Vorschläge für gesunde Mahlzeiten aus. Dabei werden Sie von einer Ernährungsberaterin unterstützt.

### Interessiert?

Das Projekt «Gesunder Mittagstisch» ist Teil des Programms «Kinder im Gleichgewicht», wird vom Kanton St. Gallen sowie von Gesundheitsförderung Schweiz finanziert und von ZEPRÄ umgesetzt. Die Beurteilung der Menüpläne und zwei Beratungstermine sind kostenlos.

Mittagstische, welche das Verpflegungsangebot nachhaltig nach den vorgegebenen Richtlinien umsetzen, werden öffentlich als «Gesunder Mittagstisch» aufgeführt.



### Kontakt

Maria Kaiser  
Dipl. Ernährungsberaterin  
Projektmitarbeiterin «Kinder im Gleichgewicht»  
Tel. 071 229 87 60  
[maria.kaiser@zepra.info](mailto:maria.kaiser@zepra.info)

### KINDER IM GLEICHGEWICHT

Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen im Kanton St. Gallen.  
In Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Kinderspital St. Gallen



Gesundheitsdepartement  
des Kantons St. Gallen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera