

# Gesunder Mittagstisch

## Ein Beratungsangebot für Schulen

### Viele Gründe für ein gesundes Mittagessen

Der Mittagstisch ist ein Fixpunkt im Tagesablauf der Schülerinnen und Schüler. Hier treffen sie sich mit anderen Kindern, entspannen und nehmen ihr Mittagessen ein. Damit die Kinder am Nachmittag wieder leistungsfähig und konzentriert für Schule, Hausaufgaben und Hobbies sind, ist ein ausgewogenes und kindgerechtes Mittagessen besonders wichtig. Als «Gesunder Mittagstisch», der Wert auf eine optimale Verpflegung legt, können Sie die Gesundheit der Kinder positiv beeinflussen und Ihr Engagement zeigen.



### 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 kindgerechte Mahlzeit, basierend auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

### Das Beratungsangebot

ZEPRA 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» und wird vom Kanton St. Gallen und von Gesundheitsförderung Schweiz finanziert und von ZEPRA umgesetzt. Die Beurteilung der Menüpläne und drei Beratungstermine sind kostenlos.

Mittagstische, welche das Verpflegungsangebot längerfristig 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)