

Lokal-Nachrichten

ANZEIGER FÜR MURI GÜMLIGEN ALLMENDINGEN

86. Jahrgang
18. Oktober 2012

Lust auf ...
Nr. 42

Verwaltung
Gemeinde Muri b. Bern

ISRAELISCH

heitsfirma, der Sicherheitsdelegierte des Siloahareals und die Gemeinde Muri bei Bern mit dem Gemeinderat Christian Staub und der Gemeinderätin Pia Aeschmann in regelmässigem und engen Kontakt.

Gemeinderat Muri b. Bern

Kindertagesstätten Kunterbunt und Jamballa erhalten Qualitätslabel für gesundes Essen

Die beiden gemeindeeigenen Kindertagesstätten Kunterbunt und Jamballa wurden mit dem Label «Fourchette verte für Kleinkinder» ausgezeichnet.

«Fourchette verte» ist ein Qualitätslabel für Verpflegungsbetriebe, welche Essvergnügen und Gesundheit verbinden. Es ist Teil der landesweiten Gesundheitskampagne zur Vorbeugung von Krankheiten wie Herz-Kreislauf Probleme, Übergewicht und einige Krebsleiden.

Die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, dass alle Kindertagesstätten mit diesem Label ausgezeichnet werden. Zusammen mit der Krebsliga Schweiz führte sie ein Pilotprojekt durch, in dessen Rahmen im August 2011 vierzehn Betriebe des Vereins Leo-Lea geprüft und ausgezeichnet wurden.

Die Kindertagesstätten Kunterbunt und Jamballa gehören nun zu den ersten Institutionen im Kanton Bern, welche nach dem Pilotprojekt mit dem Label ausgezeichnet wurden. Dadurch, dass unsere Kindertagesstätten alle Kriterien bereits erfüllten, wurden weder Schulungen für die Köchinnen oder für die Erzieherinnen notwendig, noch mussten im Ernährungskonzept Anpassungen geleistet werden. Damit werden die seit vielen Jahren angewandten und bewährten Grundsätze der Ernährung in den beiden gemeindeeigenen Kindertagesstätten bestätigt.



Kerstin Zuk, Projektleiterin (v.l.n.r.), Nicole Pin, Köchin und René Baumgartner, Leiter Kindertagesstätte. Bilder: M. Bernasconi

Warum ausgewogen essen?

Eine abwechslungsreiche, dem Alter angepasste Ernährung erlaubt gesund zu bleiben und bei gewissen Erkrankungen vorzubeugen. (Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, Diabetes, oder gewisse Krebsleiden). Kombiniert mit regelmässiger körperlicher Aktivität kann ein gesundes Körpergewicht erreicht und erhalten bleiben.

Was beinhaltet eine ausgewogene Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung erlaubt die Bedürfnisse unseres Körpers abzudecken. Sie sollte bei jeder Mahlzeit und über eine längere Zeit angestrebt werden. Zu beachten:

- Abwechslung: Nahrungsmittelauswahl, Farbkombinationen auf dem Teller, saisonale Rezepte
- Genussvoll essen: Auch Genuss ist Teil der Gesundheit. Gesund essen soll nicht heissen fade und langweilig zu essen.
- Portionenwahl: auf das Sättigungsgefühl achten, nach dem Hungergefühl essen und beim Sättigungsgefühl die Mahlzeit beenden.



Warum die Wahl von «Fourchette verte»?

Weil das Label für eine ausgewogene Ernährung garantiert:

- Der Gemüseanteil (Salats, gekochtes Gemüse, Saft oder Suppen) ist bedeutend und entspricht den Empfehlungen.
- Die Fette sind von guter Qualität und in limitierter Menge. Das Menu Fourchette verte, mit wenig Fett zubereitet, ermöglicht uns eine gute Verdauung, Leistungsfähig zu bleiben am Arbeitsplatz, und in Form zu sein für eine sportliche Aktivität am Nachmittag.
- Dank der servierten Stärkebeilage, sorgt das Menu Fourchette verte für eine gute Sättigung und verhindert Heisshungerattacken und Knabberien zwischen den Mahlzeiten.
- Die Portion an Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder Hülsenfrüchten (Linsen, Soja, Erbsen, Indianerbohnen) entspricht den Bedürfnissen ohne zu übertreiben.
- Weil Fourchette verte ein angepasstes Konzept hat für jedes Alter. Für Kleinkinder bis 4-jährig, für Junioren von 4 bis 15 Jahren, für Erwachsene, und Senioren ab ca. 65 Jahren. Fourchette verte über den ganzen Tag (Affiliation) ist für Betriebe angepasst, welche Personen über den ganzen Tag und während einer Woche verpflegen.
- Weil das Label eine professionelle Betreuung aufweist und die Erneuerung des Labels jährlich neu besprochen wird.

René Baumgartner,
Leiter Kindertagesstätte Muri b. Bern

Tag der Kinder-Rechte

(UNO Kinderrechts-Konvention)