



# AMA TERRA

## Umsetzung im Alltag

# Ablauf

- Über mich / Kita Seepfändli
- Unterschied fourchette verte und fourchette verte ama terra
- Kriterien von ama terra (Praxisbezug)
- Chancen und Herausforderungen
- Fragen

# Über mich

- Meret Bühler
- FaBeK
- Kita- und Gruppenleiterin Kita Seepfärdli
- Menuplanverantwortliche
- Seit ca. 8 Jahren in der Zertifizierungskommission fourchette verte Kanton Solothurn

## Kita Seepfärdli

- Seit 2012 **fourchette verte** zertifiziert / seit 2017 **ama terra** zertifiziert
- Zertifizierung von FV / ama terra im Kanton Solothurn
- 3 altersgetrennte Kindergruppen, 3 Monate – 12 Jahre
- 40 – 45 Kinder am Mittag
- Team kocht

# Unterschied fourchette verte und fourchette verte ama terra

## Fourchette verte

Kriterium A1: Rundum wohlfühlen

## Ama terra

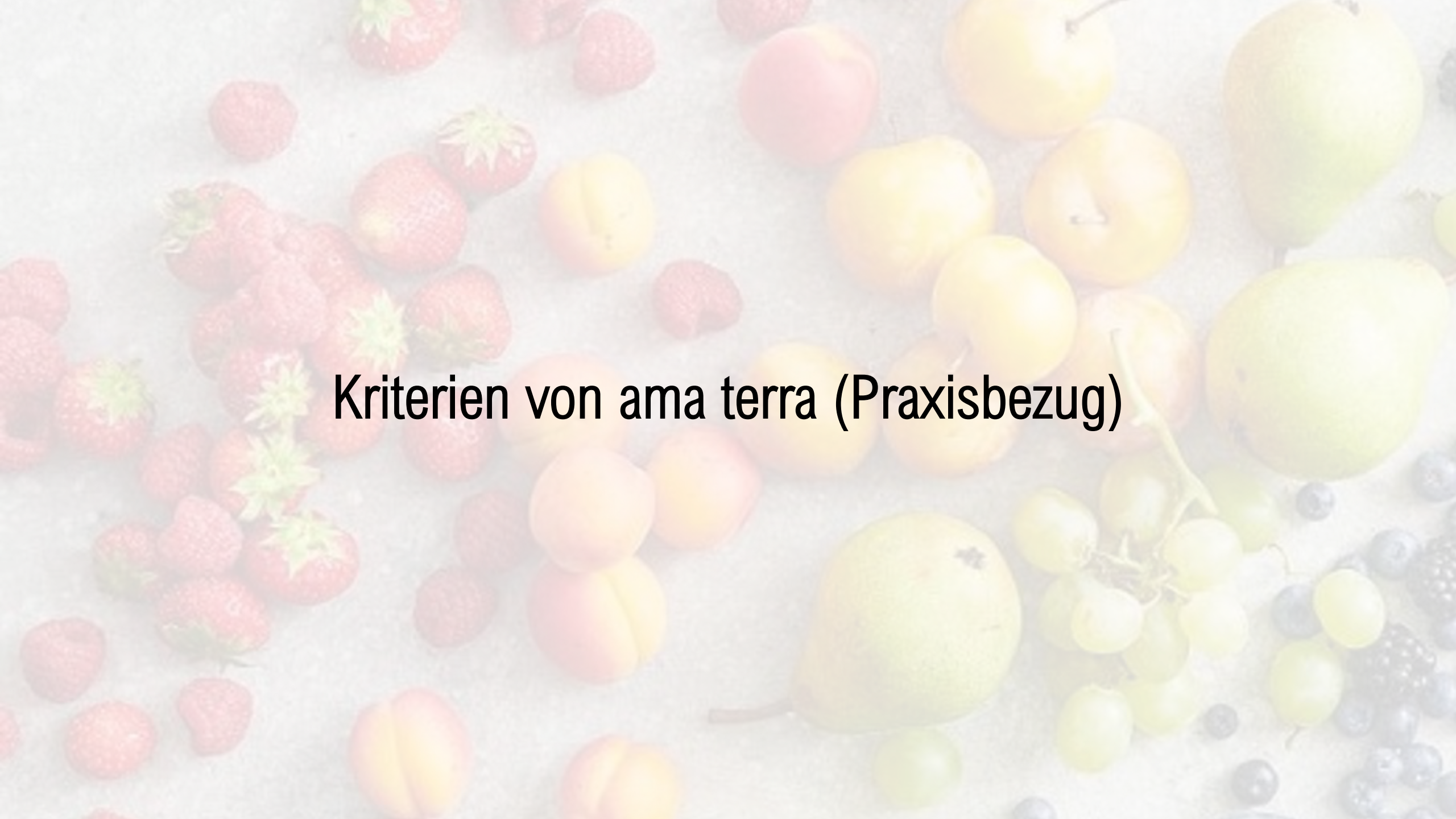
Kriterium A2: So bleiben die Nährstoffe erhalten

Kriterium B1: Mithelfen macht Spass

Kriterium B2: Wir geniessen das Essen gemeinsam

Kriterium C: Gesundes Essen – Gesunde Umwelt

**Kriterium A1 muss zu 100 % erfüllt sein,  
restliche Kriterien müssen zu 80 % erfüllt sein**



# Kriterien von ama terra (Praxisbezug)

# Kriterium A1: Rundum wohlfühlen (fourchette verte)

- Getränke
- Proteinlieferanten
- Früchte / Gemüse
- Süssigkeiten
- Fettreiche Speisen / Zubereitung
- Zwischenmahlzeiten
- Salz
- Abwechslung
- Portionsgrösse

# Kriterium A2: So bleiben die Nährstoffe erhalten

## Frische Produkte verwenden

- *Früchte / Gemüse / leicht verderbliche Produkte 1x pro Woche einkaufen*

## Nährstoffschonende Zubereitung

- *Nahrungsmittel nährstoffschonend zubereiten*

## Nahrungsmittel hygienisch und nährstoffschonend ausgeben

- *Menüs nicht zu lange warmhalten*
- *Ausgabetemperatur beachten*

### Beispiele zur Umsetzung im Alltag:

- Mit den Kindern frische Produkte einkaufen gehen (z.B. im Dorfladen)
- Gemüse im Garten anpflanzen
- Früchte und Gemüse nicht schälen oder nur teilweise

# Kriterium B1: Mithelfen macht Spass

## Kinder miteinbeziehen

- *Kinder wo immer möglich miteinbeziehen*

### Beispiele zur Umsetzung im Alltag:

- Tisch decken
- Tisch abräumen
- Einkaufen gehen
- Mit den Kindern gemeinsam Mahlzeiten zubereiten
- Ämtli (z.B. Hort)
- Projekte zum Thema Essen

# Kriterium B2: Wir geniessen das Essen gemeinsam

Essen «gluschtig» und attraktiv anbieten

- *Angenehme Tischatmosphäre schaffen*

Rituale und Hygiene

- *Rituale durchführen*
- *Hygiene findet immer statt*
- *Genügend Zeit zum Essen*

Kinder essen und trinken nach Bedarf

- *Kein Esszwang*
- *Kind mitentschieden lassen*

Pädagogisches Konzept ist vorhanden

- *Konzept regelt Umgang mit verschiedenem Essverhalten*

## Beispiele zur Umsetzung im Alltag:

- Früchte-, Gemüsetierli schnitzen
- Lied singen vor Mahlzeiten
- Kommunikation
- Wir-Gefühl-Stärken
- Kinder dürfen das Essen selber schöpfen (je nach Möglichkeiten)
- Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen
- Ein Vorbild sein

# Kriterium C: Gesundes Essen – Gesunde Umwelt

## Saison und Regionalität

- *Nahrungsmittel stammen, wenn immer möglich aus der Region / CH und aus einer Produktion mit erhöhten ökologischen Auflagen (z.B. IP, Bio Suisse, Naturaplan, usw.)*

## Tierfreundliche Produktion

- *Eier, Milchprodukte und Fleisch stammen aus Schweizer Herkunft*

## Max. 3x Fleisch pro Woche

- *Es werden verschiedene Fleisch- bzw. Fischstücke verwendet*

## Importprodukte

- *Die Mehrheit der importierten Produkte trägt ein Bio-, Fairtrade- oder Fairfish-Label*

## Fertigprodukte vermeiden

- *Produkte selbst zubereiten (z.B. Spätzli, Teige)*
- *Dosenprodukte vermeiden*

## Verpflegungsbudget

- *Es muss ein angemessenes Verpflegungsbudget zur Verfügung stehen*

## Abfälle richtig entsorgen

### Beispiele zur Umsetzung im Alltag:

- **Produkte im Vorfeld machen, damit Kinder auch mithelfen können (z.B. Spätzli, Teige, usw.)**
- **Glas, PET, usw. mit Kindern gemeinsam entsorgen**
- **Reste am nächsten Tag anbieten**
- **Personal darf Reste nach Hause nehmen**
- **Mengen-Tabelle erstellen (Tag / Auslastung)**

# Chancen und Herausforderungen

## Chancen

- Kinder von Anfang an sensibilisieren
- MA setzten sich aktiv damit auseinander (teilweise auch privat)
- Positive Rückmeldungen von Eltern, Sensibilität ist bei Vielen vorhanden
- Prävention
- Bewussterer Umgang mit Lebensmitteln

## Herausforderungen

- Zeitintensiv (keine Fertigprodukte)
- Höhere Ausgaben
- Saisonalität und Regionalität gewährleisten

A top-down view of various fresh fruits scattered on a light-colored, textured surface. The fruits include several strawberries with green leaves, numerous raspberries, several peaches with yellow and red skin, several apples with yellow and red skin, several pears with green skin, a bunch of green grapes, and several blueberries. The fruits are arranged in a somewhat random pattern, with some clusters and some individual pieces.

Fragen ?