

Schneesportlager – Ernährung: Gesund und schmackhaft

Die gemeinsamen Mahlzeiten stellen wichtige Momente in einem Lager dar, da sich alle Teilnehmenden am gleichen Ort zusammenfinden. Einerseits sollen sie den Appetit befriedigen, andererseits ausgewogen und für die Küchenequipe zu bewältigen sein.



Ein Menuplan wird nicht erst im letzten Moment erstellt. Mehrere Aspekte müssen berücksichtigt werden, u.a. auch das Budget, das für diesen Posten zur Verfügung steht. Für eine 5-tägige Lagerwoche (4× Frühstück, 4× Picknick, 4× Abendessen) muss ein Betrag von CHF 50.- pro Kind gerechnet werden, um ausgewogene Menüs gewährleisten zu können (in diesem Betrag sind die Ausgaben für die Mahlzeiten der Leitenden inbegriffen), die den Prinzipien der Lebensmittelpyramide gerecht werden.

Zudem sollte im Vorfeld des Lagers geklärt werden, ob bei Kindern Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten vorkommen, oder ob sie bestimmte Essensgewohnheiten (Vegetarier, Veganer, Einschränkungen aus religiösen Gründen etc.) haben. Geklärt sollte auch, wo die Lebensmittel gekauft werden sowie die vorhandenen Infrastrukturen und die Ausstattungen (Küche, Essraum) vor Ort.

- Welche Lebensmittel sind vorzuziehen (in finanzieller und organisatorischer Hinsicht), im Einzelhandel oder im Grosshandel einkaufen (Vorsicht bei Ablaufdatum), Online-Shopping ebenfalls klären.
- Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es vor Ort, um Frischwaren (Früchte, Milch etc.) einzukaufen? Falls vorhanden, könnte das die Kinder dazu verleiten, ihr Picknick selber einzukaufen (Menge berücksichtigen).
- Wie ist die Küche ausgestattet (Arbeitsflächen, Herde, Ofen, Pfannen, Kühlschrank, usw.)

Um Lagerorganisatoren die Aufgabe etwas zu erleichtern, schlagen wir Menüpläne für ein 5-tägiges Schneesportlager vor. Dazu stellen wir die einzelnen Rezepte sowie eine Mengenrechen-Tabelle zur Verfügung.

Downloads

- [Menüplan für ein 5-tägiges Schneesportlager](#) (pdf)
- [Rezepte](#) (pdf)
- [2 Vegi-Rezepte](#) (pdf)
- [Einkaufsliste](#) (xls)

Best practice

In Küchen sind die idealen Bedingungen für die Vermehrung und Verbreitung von Mikroorganismen erfüllt: Vorhandensein von organischen Stoffen, Wärme und Feuchtigkeit. Gewisse Regeln sollten also beachtet werden:

1. Persönliche Hygiene: Gründlich Händewaschen, Einwegpapier zum Hände trocknen.
2. Die Ware ist gekühlt, heiss oder in Bearbeitung.
3. Keine offenen Lebensmittel im Kühlschrank.
4. Einmal geöffnete Lebensmittel nie in der Originalverpackung belassen.
5. Keine Experimente: Weniger ist mehr, einfach und gut.
6. Temperatur fühlen: Essen soll min 65° heiss serviert werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO