

Gesunde Verpflegung

Empfehlungen für Schulen und Horte im Kanton Zürich

Ob am Pausenkiosk, im Klassenlager oder im schulinternen Hort: Immer mehr Schulen möchten in Sachen Ernährungsangebote ein gesundes, ausgewogenes und attraktives Angebot zusammenstellen.

Die Stadt Zürich hat für ihre Schulen und Horte verbindliche Richtlinien zur Ernährung geschaffen. Diese Richtlinien können auch anderen Schulgemeinden wertvolle Anregungen für gesunde Angebote geben.

In diesem Sinne empfehlen die Verantwortlichen des Aktionsprogramms «Leichter leben. Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» die **beiliegenden Richtlinien der Stadt Zürich als Orientierungshilfe**. Was davon übernommen wird, ist den einzelnen Schulen und Schulgemeinden selbst überlassen.

Mehr zum Aktionsprogramm «Leichter leben», das von der Bildungs-, der Gesundheits- und der Sicherheitsdirektion im Auftrag des Zürcher Regierungsrates und mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz Massnahmen gegen Übergewicht umsetzt, erfahren Sie unter www.leichter-leben-zh.ch.

Auf der letzten Seite dieses Dokumentes finden Sie Hinweise auf weitere Angebote für Schulen und Horte im Kanton Zürich.

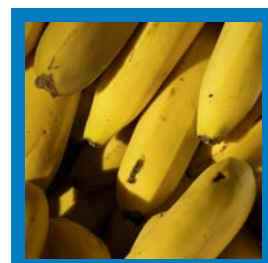
*Für das Aktionsprogramm «Leichter leben»:
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich,
Gesundheitsförderung Kanton Zürich*

Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich

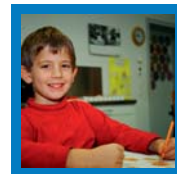


Inhaltsverzeichnis

Ernährung macht Schule	1
Verpflegungsgrundsätze für die Zürcher Schulen	2
Richtlinien für die Pausenernährung	3
Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung	4
Richtlinien für die Verpflegung im Hort	8
Umsetzung der Richtlinien in der Schule	10
Unterstützungsangebote	12



Ernährung macht Schule



Warum soll sich die Schule nun auch noch um die Ernährung der Kinder kümmern? Ernährungserziehung ist doch primär Aufgabe der Eltern. Dies werden sich wohl mancher Schulleiter und manche Lehrerin und Hortnerin fragen, welche diese Richtlinien in den Händen halten.



Richtig – Essgewohnheiten werden in erster Linie zuhause geprägt. Nur: Kinder verbringen mit der Entwicklung zur Ganztagesbetreuung immer mehr Zeit in der Schule. Diese gewinnt neben dem Elternhaus einen prägenden Einfluss auf die Bildung von Lebensgewohnheiten und damit auch von Essgewohnheiten. Dort, wo an der Schule gegessen wird, steht daher auch die Schule in der Verantwortung, gesunde Ernährung anzubieten. Bewegungs- und Ernährungsmassnahmen in Schule und Hort gehören anerkanntermassen zu den wirksamsten Ansätzen, um der Epidemie des Übergewichtes bei Kindern entgegenzuwirken. Eine ausgewogene und gesunde Pausen- und Horternährung in Verbindung mit viel Bewegung verbessert zudem massgebend Lern- und Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Kinder.

Die Schule hat also ohne Zweifel eine wichtige Vorbildrolle in Sachen Ernährung für die vielen Tausend Kinder, die sich täglich in der Pause, beim Mittagstisch und im Hort ernähren. Indirekt wirkt sie damit auch positiv ins Elternhaus hinein und leistet in einem wesentlichen Lebensbereich einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Gesundheit der Kinder.



Viele Lehrkräfte und Hortner/innen sind sich der Verantwortung und der Vorbildwirkung von Schule und Hort hinsichtlich gesunder Ernährungsangebote bewusst. Sie betonen, dass diesbezügliche verbindliche Richtlinien sehr hilfreich wären. Die Schulgesundheitsdienste beraten und unterstützen Sie gerne mit verschiedenen Angeboten bei der Umsetzung der vorliegenden Richtlinien. Danke für Ihr Engagement!

Gerold Lauber, Stadtrat
Vorsteher Schul- und Sportdepartement

Dr. med. Daniel Frey
Direktor Schulgesundheitsdienste



Warum ist eine gesunde Ernährung für Kinder so wichtig?

- Kinder brauchen für ihre geistige und körperliche Entwicklung ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- Im Kindes- und Jugendalter werden die Geschmacksvorlieben gebildet und das Essverhalten geprägt. Wer sich im Kindesalter gesund ernährt, wird dies auch im Erwachsenenalter eher tun.
- Kinder, die sich ausgewogen ernähren, lernen besser und bringen bessere Leistungen. Kinder brauchen regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten, die ihnen Energie und Nährstoffe liefern. Die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten und zu optimieren ist ein Leitsatz der Schule. Ein gesunder Znüni trägt massgeblich dazu bei.
- Immer mehr Kinder sind übergewichtig, aber auch Essstörungen wie Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brechsucht) sind weit verbreitet. Gesunde Ernährung und gesundes Essverhalten schützen vor Übergewicht, ohne Essstörungen zu begünstigen.
- Viele Krankheiten werden durch eine falsche Ernährung begünstigt: Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettstoffwechselstörungen oder verschiedene Krebsarten. Eine gesunde Ernährung wirkt präventiv.

Essen soll Freude machen

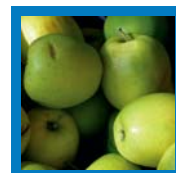
Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. Nicht nur was wir essen beeinflusst uns, sondern auch wie wir es tun. Beim Essen kann Gemeinschaft, Genuss und Kultur erfahren werden. Auch das gehört zu einer gesunden Ernährung dazu.

Aus diesen Überlegungen heraus hat die Präsidentinnen- und Präsidentenkonferenz vom 21. 8. 2007 folgenden Beschluss gefasst:

Verpflegungsgrundsätze für die Zürcher Schulen

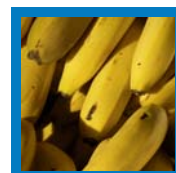
1. Die im Rahmen des Schulbetriebs abgegebene Verpflegung (in den Pausen, beim Mittagstisch, im Hortbetrieb, in Getränkeautomaten etc.) richtet sich nach den Richtlinien der Schulgesundheitsdienste für eine gesunde und zahn-schonende Ernährung.
2. Die Schuleinheit regelt die Pausenverpflegung unter Berücksichtigung dieser Empfehlungen. Mindeststandard ist dabei die Information der Eltern und Erziehungsverantwortlichen über gesunde Ernährung anhand der Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste.





Richtlinien für die Pausenernährung

Diese Richtlinien beziehen sich auf die Pausenverpflegung, welche die Schule selbst oder ein externer Anbieter auf dem Schulareal anbietet. Beim selber mitgebrachten Znüni steht nicht die Kontrolle der Schülerinnen und Schüler im Vordergrund, sondern Information und die Ermutigung von Kindern und Eltern, ihren Beitrag zur gesunden (Pausen-)Ernährung an Ihrer Schule zu leisten.



Was ist eine gesunde Pausenernährung?

Der Znüni ist eine Ergänzung zum Frühstück. Die beiden Morgenmahlzeiten liefern Energie, Nährstoffe und Flüssigkeit für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beinhalten idealerweise folgende Nahrungsmittelgruppen:

- 1. Ungesüßtes Getränk**
Wasser oder ungesüßter Tee versorgen den Körper mit Flüssigkeit.
- 2. Getreideprodukt, vorzugsweise Vollkorn**
Vollkornbrot und Flocken enthalten langsam verwertbare Kohlenhydrate, B-Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.
- 3. Obst, evtl. Fruchtsaft oder Gemüse**
Sie liefern verschiedene Zuckerarten, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern.
- 4. Milch, Joghurt oder Käse**
Milchprodukte sind wichtig für eine ausreichende Protein- und Calciumversorgung.

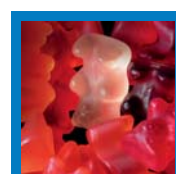
Ziel ist, dass mit Frühstück und Znüni ein Getreide- und ein Milchprodukt sowie mindestens eine Frucht- oder Gemüseportion gegessen wird. Ein ungesüßtes Getränk gehört sowohl zum Frühstück als auch zum Znüni dazu. Nach einem ausgiebigen Frühstück mit allen vier Komponenten reichen ein Getränk und eine Frucht zum Znüni. Frühstücksmuffel und Kinder, die viel in Bewegung sind, brauchen zusätzlich ein Getreideprodukt.

Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten

- Saisonale, regionale Früchte und/oder Gemüse
- Vollkornbrot oder ungesüßte, fettarme Vollkornprodukte
- Milch oder ungesüßte Milchprodukte
- Wasser oder ungesüßter Tee

Zum Znüni ab und zu auch gut

- Weissbrot, Halbweissbrot
- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz, Fruchtsaftchorle
- Bananen, exotische Früchte
- Dörrobst
- Gesüsste Milchprodukte wie Fruchtojoghurt oder Früchtemilchshake



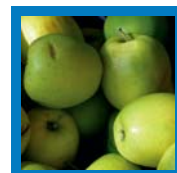
Zum Znüni nicht geeignet

- Süssigkeiten und Süssgetränke
- Künstlich gesüsste Getränke und Nahrungsmittel
- Produkte mit hohem Fettanteil, insbesondere mit hohem Anteil an gesättigten und/oder Trans-Fettsäuren (Backwaren, frittierte Produkte, Fertigprodukte)
- Stark verarbeitete Fertigprodukte mit Zusatz von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern

Diese zucker- und/oder fettreichen Nahrungsmittel sollen in einer Schulpausenverpflegung nicht angeboten werden.

Zusätzliche Kriterien (in den Listen grundsätzlich berücksichtigt)

- Saisongerechte, regionale, biologisch angebaute Produkte bevorzugen
- Sozialverträgliche Produkte wählen
- Auf wenig und umweltfreundliche Verpackung achten, Abfall rezyklieren



Vorschläge für die Pausenverpflegung in der Schule

Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten für jeden Tag

Die Nahrungsmittel der grünen Liste erfüllen grundsätzlich alle gesundheitlichen, zahnhygienischen, ökologischen und sozialen Kriterien. Eine Auswahl davon bildet das tägliche Basisangebot jeder Pausenverpflegung.

Getränke	<ul style="list-style-type: none">■ Hahnenwasser■ Mineralwasser nature oder mit Aroma ungesüsst■ Früchtetee/Kräutertee ungesüsst■ Wasser aromatisiert mit Zitronen-/Orangen-/Mandarinschnitzen (bio) oder Minze, Melisse, Verveine	
Gemüse	<p>Ganz oder in Stengeli/Stücken, saisongerecht, aus dem Inland oder nahen Ausland, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Karotten, Fenchel, Rettich, Kohlrabi, Radieschen, Stangensellerie, Chicoree■ Gurke, Tomaten, Cherrytomaten, Peperoni	
Gemüsespiessli	<ul style="list-style-type: none">■ Gemüsestücke, eventuell mit Käse oder Oliven	
Dipsaucen	<ul style="list-style-type: none">■ Auf Basis von Mager- oder Halbfettquark oder Jogurt und saurem Halbrahm■ Mit Kräutern, Gewürzen, Tomatenpüree, Knoblauch, gehacktem Ei, Essiggurke, Tomatenwürfeli oder Gurke	
Früchte	<p>Ganz oder in Schnitzen, saisongerecht, aus dem Inland oder nahen Ausland, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Apfel, Birne■ Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Kirsche■ Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren■ Wassermelone, Honigmelone■ Pfirsich, Nektarine, Aprikose■ Feige, Kaki, Kiwi■ Orange, Mandarine	
Früchtespiessli	<ul style="list-style-type: none">■ Fruchtstücke auf Holzspiessli	
Fruchtsalat	<p>In mundgerechten Stücken mit Zahnstocher, eventuell ergänzt mit Nüssen</p>	
Dörrfrüchte	<ul style="list-style-type: none">■ Apfelringe ungeschwefelt	
Nüsse	<ul style="list-style-type: none">■ Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln■ Kastanien/Marroni■ Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne	



Vorschläge für die Pausenverpflegung in der Schule

Brot und Getreideprodukte

Aus Vollkornmehl oder Ruchmehl mit Vollkornanteil, z.B.

- Vollkornbrot, Grahambrot, Dinkelvollkornbrot
- Olivenbrot, Tomatenbrot, Kräuterbrot auf Vollkornbasis
- Früchtebrötli, Pausenbrötli, Nussbrötli, Kürbisbrötli
- Ungesüsste Vollkorncracker wie Darvida oder Blévita
- Reiswaffeln nature, Knäckebröt
- Schwedenbrötli, Vollkorn-Knusperbrötli
- Pop Corn nature oder leicht gesalzen, selbstgemacht



Sandwich mit Butter und...

- Salatblatt (div. Sorten), Kresse, Sprossen, Rucola
 - Radieschen, Gurke, Tomate, Rettich, Rübli, Sellerie
 - Spargeln, Essiggurken, Essiggemüse
 - Birne, Apfel
 - Gebratene Zucchini, Aubergine, getrocknete Tomaten, Oliven(paste)
 - Hartkäse, Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella
 - Gekochtes Ei
 - Thon, Fischfilet
 - Wenig Trockenfleisch, Trutenfleisch, Schinken
 - Linsen-, Kichererbsenpüree
- Zusammenstellung der Sandwichs nach Belieben, mit dunklen Brotsorten (siehe oben)



Gebäck

- Gemüsekrapfen (Vollkorn-Hefeteig, gebacken)
- Gemüsemuffins

Milchprodukte

- Milch
- Jogurt nature
- Jogurt mit Früchtepüree oder Früchten, ungesüßert
- Buttermilch nature
- Milchshake mit Früchten, ungesüßert

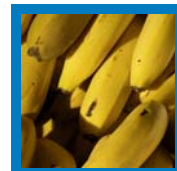


Warme Speisen

- Vollkorn-Käsetoast (mit Schnittkäse)
- Knoblauchbrot mit dunklem Brot und Olivenöl
- Gemüsesuppe, Gemüsebouillon

Warme Getränke

- Apfelpunsch ungesüßert
- Gewürztee ungesüßert



Vorschläge für die Pausenverpflegung in der Schule

Zum Znüni ab und zu auch gut

Diese Nahrungsmittel sind als Zwischenmahlzeit nicht gleich empfehlenswert für Körper und Zähne wie die Produkte der grünen Liste. Bananen und Dörrobst enthalten fruchteigene Zuckerarten in hoher Konzentration und kleben an den Zähnen. Sie sind deshalb aus Sicht der Kariesprävention als täglicher Znüni ungeeignet. Exotische Früchte sind wegen ihres langen Transportweges und der damit verbundenen Umweltbelastung auf der gelben Liste.

Folgende Nahrungsmittel können aber als Abwechslung und zur Steigerung der Akzeptanz der Pausenverpflegung vor allem bei den oberen Klassen das «grüne» Angebot ergänzen. Der Anteil dieser Nahrungsmittel soll max. 20 Prozent betragen und nicht täglich im Angebot sein.

Getränke	<ul style="list-style-type: none">■ Fruchtsaft, Fruchtsaftschorle■ Tee mit Fruchtsaft gesüsst	
Dipsaucen	<ul style="list-style-type: none">■ Auf Basis von Quark, saurem Halbrahm oder Jogurt mit Mayonnaise	
Früchte	<ul style="list-style-type: none">■ Banane (am besten aus Fair Trade)■ Exotische Früchte aus Fair Trade	
Dörrfrüchte	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Sorten, exotische Früchte (am besten aus Fair Trade)	
Nüsse	<ul style="list-style-type: none">■ Cashewkerne, Paranüsse, Erdnüsse ungesalzen	
Brot und Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none">■ Weissbrot, Halbweissbrot■ Mohnbrötli, Sesambrotli■ Semmeli, Bürli, Weggli■ Laugenbrötli, Silserbrötli, Laugenbrezel■ Rosinenbrötli, Maisbrötli■ Grissini, fettarme Cracker, Salzstengeli, Salzgebäck	
Sandwich	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Sandwich mit Weissbrot■ Belag mit Wurstwaren, Salsiz, Salami u.ä.	
Gebäck	<ul style="list-style-type: none">■ Selbstgebackenes Pizzabrot, Gemüseschnecken■ Gemüsestrudel	
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">■ Jogurt mit Früchten, leicht gesüsst; Bio-Fruchtjogurt■ Milchshake mit Früchten, leicht gesüsst■ Fruchtjogurt	
Warme Speisen	<ul style="list-style-type: none">■ Selbstgemachte Pizza in kleinen Stücken■ Focaccia	



Nicht geeignet für die Pausenverpflegung in der Schule

Keine Süssigkeiten und Snacks zum Znüni

Zuckerhaltige und/oder sehr fettreiche und gesalzene sowie künstlich gesüsste Produkte dürfen nicht zum Znüni angeboten werden.

Getränke

- Soft Drinks, Sportlergetränke
- Cola-Getränke, Energy-Drinks
- Künstlich gesüsste Getränke (Light-Getränke)
- Sirup, gezuckerter Eistee



Brot, Getreideprodukte, Gebäck

- Getreideriegel
- Getreideriegel mit Schokolade
- Gipfeli, Vollkornqipfeli, Schokoladegipfeli
- Süsse Backwaren (Kuchen, Guetzli, Cremeschnitten u.ä.)



Milchprodukte

- Light-Jogurt
- Jogurt-Drink, Energy-Milk, gesüsste Milchlischgetränke
- Schmelzkäse

Süssigkeiten

- Schokolade, Schokoladeriegel
- Milchschnitte, Pausenriegel mit Schokolade
- Bonbons, Kaugummi mit Zucker, Gummibärli etc.



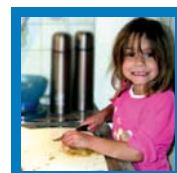
Snacks

- Pommes Chips und andere fettreiche, stark gesalzene Snacks
- Fertig-Popcorn aus dem Beutel
- Gesalzene Erdnüsse
- Hot Dog
- Fertiggerichte wie Pizza, Käsechüechli, Schinkengipfeli u.ä.
- Snackwürstli

Richtlinien für die Verpflegung im Hort



Die Ganztagesbetreuung macht die Schule zu einem zentralen Lebens- und Erfahrungsraum für Kinder. Mit einem gesunden, kindergerechten Verpflegungsangebot und einer entspannten, genussvollen Essatmosphäre leistet der Hort einen wichtigen Beitrag zur Prägung von guten Essgewohnheiten. Dank einer klaren Grundhaltung und einfachen Regeln erleben die Kinder eine gesunde Ernährung im Alltag.



Gesunde Ernährung im Hort – die wichtigsten Punkte

- Wasser oder ungesüsste Getränke sind jederzeit verfügbar
- Kein Angebot von Süssgetränken und gesüsstem Tee
- Täglich Salat, Gemüse und Obst anbieten: 2 Portionen zum Mittagessen und zu jeder Zwischenmahlzeit
- Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel nur in beschränkten Mengen anbieten
- Menüzusammenstellung gemäss gesunder Kinderernährung

Frühstück

Komponenten für ein gesundes Frühstück

- Getreide: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, ungezuckerte Müeslimischung, evtl. Cornflakes ungezuckert
- Milch oder Milchprodukte wie Käse oder Jogurt nature
- Früchte (im Müesli oder als Schnitze), ungezuckerter Fruchtsaft oder Gemüse
- Kräuter- oder Früchtetee ungesüsst oder Wasser
- Wenig Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Konfitüre oder Honig
- Evtl. wenig Frühstücksgetränkepulver

Als Ausnahme kann auch einmal Weissbrot auf dem Zmorgetisch stehen. Ungeeignet sind gesüsste Frühstückscerealien, Nuss-Nougat- und Schokolade-Aufstriche.

Mittagessen

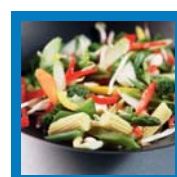
Menukomponenten

- Getränk: Wasser oder ungesüsster Tee
- Salat oder Gemüserohkost
- Gemüse oder Gemüsesalat oder Obst als Dessert
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferant (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse)

Menuplangestaltung für eine Woche

- 1 bis 2 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei oder Hülsenfrüchten
- Mind. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- Max. 1 Mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen oder Saucen
- Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte (Wurstwaren, Paniertes)
- Max. 1 bis 2 Mal pro Woche ein gezuckertes Dessert, vorzugsweise ein Milchprodukt
- Das süsse Dessert kann auch durch einen süssen Zvieri ersetzt werden

Diese Empfehlungen sollen durchschnittlich über einen Zeitraum von einem Monat erreicht werden. Wenn also in einer Woche mehrere Geburtstage sind, können Sie dies in der nächsten Woche durch weniger süsse Desserts oder Zvieri kompensieren. Wählen sie bei der Bestellung der Mahlzeit bei «menu and more» die Komponenten gemäss diesen Anforderungen aus und ergänzen Sie mit dem Angebot aus dem Marktkorb oder selbst eingekauf- ten Früchten und Gemüse!





Richtlinien für die Verpflegung im Hort

Weitere Empfehlungen

- Bevorzugen Sie saisongerechte, regionale und ökologisch angebaute Nahrungsmittel.
Empfehlung: mind. 10 Prozent Bio-Produkte (im Rahmen des gegebenen Budgets)
- Verwenden Sie für die Salatsauce oder die selber zubereiteten Speisen Raps- oder Olivenöl.
- Salzen Sie sparsam und verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Salz.

Zvieri

- Auch zu den Zwischenmahlzeiten ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) anbieten. Wasser soll jederzeit frei verfügbar sein.
- Zu jedem Zvieri Obst oder rohes Gemüse anbieten.
- Max. 1 Mal pro Woche ein gezuckerter Zvieri (inkl. Geburtstagszvieri) wie Crème, Fruchtjogurt, Guetzli, Glace, Getreideriegel, Kuchen etc. Wenn kein Dessert serviert wird, kann diese Süssigkeit auch zum Zvieri gegeben werden. Nach süsssem Zvieri Zähne putzen.
- Auswahl der weiteren Nahrungsmittel siehe Pausenernährung.

Zusammen essen verbindet

Die gemeinsame Mahlzeit ist eine gute Gelegenheit für ein positives Gemeinschaftserlebnis. Essen, erzählen, zuhören, lachen: Der Tisch ist ein Treffpunkt. Zum gesunden Essen gehört immer auch eine angenehme Atmosphäre am Tisch. Eröffnen Sie das Essen mit einem Ritual (Lied, Hände reichen oder einfach «en Guete miteneand»). Vor allem Kinder essen auch mit dem Auge. Versuchen Sie daher, das Essen schön anzurichten. Fördern Sie langsames Essen. Ausserdem sollte es beim Essen Grundregeln geben: Nicht nebenbei spielen, lesen, gamen.

Diese Richtlinien für die Verpflegung im Hort sind eine Ergänzung zu den Richtlinien für die Verpflegung der Schülerinnen und Schüler der Betreuungsstätten der Stadt Zürich (Verpflegungs-Richtlinien 96) gemäss dem PK-Beschluss vom 5.12.95. Wo sich widersprüchliche Punkte ergeben, sind diese Richtlinien als übergeordnet anzusehen.

Die Richtlinien nehmen auch Bezug zum Art. 31, Punkt d und e, der Verordnung über die familienergänzende Kinderbetreuung in der Stadt Zürich (Gemeinderatsbeschluss vom 28.5.08).

Wie setzen Sie die Ernährungsrichtlinien an Ihrer Schule um?



Die Grundsätze für die Verpflegung in Zürcher Volksschulen sind verbindlich und müssen bis Ende 2009 umgesetzt werden. Beachten Sie bitte, dass bei diesen Grundsätzen diejenige Verpflegung gemeint ist, welche von der Schule selbst angeboten wird (Pausenverpflegung, Hortbetrieb, Mittagstisch, Klassenlager, Sporttag etc.).



Für alle Schulen

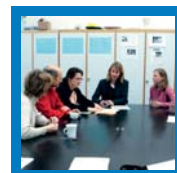
Die Schulleitung informiert Lehrpersonen, Hortleitung, Hauswart sowie ev. Schulsozialarbeit, Elterngremium und externe Anbieter über die Ernährungsrichtlinien. Bitte betonen Sie die Verantwortung und Vorbildfunktion der Schule bzgl. gesundem Ernährungsangebot sowie die Verbindlichkeit der Ernährungsrichtlinien. Die Lehrpersonen informieren die Eltern und Erziehungsverantwortlichen in geeigneter Weise über die Ernährungsrichtlinien an der Schule. Dazu haben Sie folgende Möglichkeiten und Unterstützungsangebote:

- Sie informieren die Eltern am Elternabend über die Bedeutung und den Inhalt eines gesunden Frühstücks und Znüni. Folien für diese Information finden Sie auf www.schule-intern.stzh.ch.
- Sie geben das Faltblatt «Znüni-Tipps» im Kindergarten und in der Primarschule ab. (Es wurde im Frühling 08 erstmals an alle Eltern dieser Schulstufen mit Begleitbrief verteilt). Den Flyer und einen Begleitbrief dazu in verschiedenen Sprachen finden Sie auf www.stadt-zuerich.ch/schularzt.
- Sie informieren die Eltern von Kindern im Hort. Einen Brief dazu finden Sie auf www.schule-intern.stzh.ch.
- Sie fragen Ihre Schulärztin, Ihren Schularzt oder die Ernährungsberaterin für einen Beitrag an Ihrem Elternabend an.
- Sie thematisieren den Znüni im Unterricht mit den Kindern. Vorschläge für Unterrichtsmaterialien finden Sie auf www.schule-intern.stzh.ch.
- Sie sprechen Eltern und Kinder an, die regelmässig einen ungeeigneten oder gar keinen Znüni mitnehmen.

Bitte übernehmen Sie die Verantwortung auch bei Schulanlässen, an denen die Schule das Essen organisiert. Es gibt im Klassenlager, am Sporttag, an Schulfesten oder an Projekttagen viele Möglichkeiten, die Verpflegung gesund und attraktiv zu gestalten. Dies gilt übrigens auch für Kindergeburtstage. Legen sie fest, wie und womit Kindergeburtstage kulinarisch gefeiert werden können und teilen sie dies den Eltern mit. Ausnahmen sind selbstverständlich möglich. Ein liebevoll gebackener Schokoladekuchen, welcher ein Kind in die Schule mitbringt, soll deswegen nicht zurückgewiesen werden.



Im Hauswirtschaftsunterricht soll die gesunde Ernährung eine Grundlage sein, nach der die Menüs gestaltet werden. In diesem Unterricht kann gesundes Essen sehr praxisnah und genussvoll vermittelt werden. Nutzen Sie das Wissen und Können der Hauswirtschaftslehrpersonen auch für Ihre Schulverpflegung. Mit Ihren Informationen und Ihrer Grundhaltung zu einer gesunden Ernährung tragen Sie viel dazu bei, dass Eltern und Kinder diese Empfehlungen auch beim selber mitgebrachten Znüni umsetzen.



Wie setzen Sie die Ernährungsrichtlinien an Ihrer Schule um?

Für Schulen, die eine Pausenverpflegung anbieten (z.B. Pausenkiosk, Klassenznüni, Tagesschulen)

- Bieten Sie Produkte von der grünen und evtl. als Ergänzung auch von der gelben Liste an: Früchte, Gemüse, Vollkornbrötli, ungezuckertes, fettarmes Vollkorngebäck, Sandwich und ungesüsste Milchprodukte. Vorschläge für geeignete Znüni finden Sie auf der Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung.
- Gezuckerte Speisen und Getränke sowie fettreiche Fertigprodukte (siehe rote Liste) dürfen nicht angeboten werden. Hat der Apfel keine Konkurrenz vom danebenliegenden Schokoladeriegel, wird er von den Kindern auch besser akzeptiert.
- Verpflegungsautomaten mit Süssgetränken oder Süssigkeiten dürfen nicht auf dem Schulareal stehen.
- Wenn Sie einen externen Anbieter für die Pausenverpflegung haben, besprechen Sie mit ihm das Angebot. Die Nahrungsmittelliste soll Richtschnur sein.
- Ab dem Schuljahr 2009/2010 soll das Angebot diesen Richtlinien entsprechen.
- Informieren Sie Lehrpersonen, Eltern und Kinder über die Ernährungsrichtlinien.

Möchten Sie neu eine Pausenverpflegung anbieten?

Die Erfahrungen zeigen: Dort, wo bereits eine gesunde Pausenverpflegung angeboten wird, essen die Kinder häufiger einen gesünderen Znüni. Bereits ein Znüni-Tag pro Woche kann die Essgewohnheiten positiv beeinflussen und bringt ein Plus für Kinder, Eltern und Lehrpersonen. Organisieren auch Sie eine Pausenverpflegung für Ihre Schule! Ihre Schülerinnen und Schüler sind nach einem gesunden Znüni aufmerksamer und konzentrierter. Gleichzeitig kommen Sie als Lehrpersonen dem Auftrag der Schule zur Förderung von Leistungsbereitschaft und Gesundheitsförderung nach.

Die Organisation einer Pausenverpflegung kann gut verbunden werden mit der Schülerpartizipation und der Elternmitwirkung.

Es gibt verschiedene Varianten zur Durchführung einer Pausenverpflegung. Mit folgenden Modellen werden in verschiedenen Schulen gute Erfahrungen gemacht:

Klassenznüni

- Einkauf, Vorbereitung und Verteilung innerhalb der Klasse: Kinder, Eltern oder Lehrpersonen organisieren den Znüni für die ganze Klasse.

Pausenverpflegungsstand

- Znüniverkauf in der Pause organisiert durch Schulklassen und Lehrpersonen unter Mithilfe von Eltern.
- Führung eines Pausenverpflegungsstands durch eine Wahlfachklasse.

Für weitere Informationen zum Aufbau einer Pausenverpflegung wenden Sie sich an das Team «Pausenernährung Plus!». Auch im Lehrmittel «Im Schlauraffenland» von B. Gugerli-Dolder finden Sie Anleitungen und Informationen.

Gesunde Verpflegung

Materialien, Projekte und Beratung

Materialien und Angebote des Aktionsprogramms «Leichter leben»

- Kostenloser Znüniflyer für Eltern und Kinder im Kindergarten und in der Primarschule
- Zusammenstellung empfohlener fremdsprachiger Publikationen zur Förderung der Ernährungskompetenz

Bestellen und Download unter

www.leichter-leben-zh.ch/ueber-leichter-leben/dokumentation

- Im ganzen Kanton werden im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» Projekte für ein gesundes Körpergewicht auf allen Schulstufen angeboten

Sie sind zu finden unter:

www.leichter-leben-zh.ch/nc/projekte-nach-bereich/projekte-schulen

Materialien von Gesundheitsförderung Kanton Zürich

- Flyer mit Gesundheitstipps für Kinder
- Flyer mit Gesundheitstipps für Jugendliche
- Flyer mit Gesundheitstipps für Familien (auch in Fremdsprachen)

Bestellen und Download unter

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/Kampagne-Der-Alltag.290.0.html

Materialien der Stadt Zürich

- Weiterführende Elterninfos zum Znüniflyer in verschiedenen Sprachen
- Verzeichnis von geeigneten Unterrichtsmaterialien und Internetadressen
- Broschüren und Merkblätter zur gesunden (Kinder-) Ernährung

Download unter www.stadt-zuerich.ch/schularzt → Ernährung

Kontakt

Roland Brunner
Bildungsdirektion, Volksschulamt
043 259 53 20
leichter.leben@vsa.zh.ch

© für die Städtischen Ernährungsrichtlinien: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich,
Januar 2009, Neuauflage April 2010

Impressum:

Verfasserin: Marianne Honegger Schnyder, unter Mitarbeit von: Regula Behringer; Daniel Frey; Christoph Meyer; Susanne Stronski Huwiler; Hubertus van Waes (alle Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich)

Gestaltung: Atelier Leuthold

Die Ernährungsrichtlinien wurden gegengelesen von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Quellen: Ernährungsempfehlungen für Kinder, SGE, 2008, Optimix, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, 2005, Qualitätsstandards für die Schulverpflegung, DGE Bonn, 2007