

# 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?

Ein guter Znüni liefert Flüssigkeit, Energie und Nährstoffe für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit:

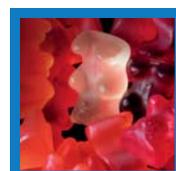
- 1. Ungesüßtes Getränk**  
Wasser oder ungesüßter Tee versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Das Trinken von Wasser auch in den kleinen Pausen soll gefördert werden (Trinkbecher oder Trinkflaschen im Schulzimmer).
- 2. Getreideprodukt, vorzugsweise Vollkorn**  
Vollkornbrot oder Flocken enthalten langsam verwertbare Kohlenhydrate, B-Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern (Ballaststoffe).
- 3. Obst, evtl. Fruchtsaft oder Gemüse**  
Sie liefern verschiedene Zuckerarten, Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern (Ballaststoffe).
- 4. Milch, Joghurt oder Käse**  
Milchprodukte sind wichtig für eine ausreichende Protein- und Calciumversorgung. Sie sind zum Znüni für die Kinder sinnvoll, die zum Frühstück keine Milchprodukte essen.

### Empfehlenswerte Nahrungsmittel (grüne Liste)

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

### Bedingt geeignete Nahrungsmittel (gelbe Liste)

- Weissbrot, Halbweissbrot
- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz, Fruchtsaftschorle
- Bananen, exotische Früchte
- Dörrobst
- Gesüßte Milchprodukte wie Fruchtjoghurt oder Früchtemilchshake



### Zum Znüni nicht geeignet (rote Liste)

- 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 recyceln

## Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung in der Schule



### Empfehlenswerte Nahrungsmittel (grüne Liste)

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

## Nahrungsmittelliste 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, ungezuckert
- Buttermilch nature
- Milchshake mit Früchten, ungezuckert



### Warme Speisen

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

### Warme Getränke

- Apfelpunsch ungezuckert
- Gewürztee ungezuckert

## Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung in der Schule



### Bedingt empfehlenswerte Nahrungsmittel (gelbe Liste)

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

## Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung in der Schule



### Zu vermeidende Nahrungsmittel (rote Liste)

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, Vollkorngipfeli, 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 eingekauften 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 süssem 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, Elternngremium 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](http://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](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt).
- Sie informieren die Eltern von Kindern im Hort. Einen Brief dazu finden Sie auf [www.schule-intern.stzh.ch](http://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](http://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, ungesüßtes, 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 Schauraffenland» von B. Gugerli-Dolder finden Sie Anleitungen und Informationen.



## Wir unterstützen Sie mit unseren Angeboten

### Materialien

- Znüniflyer für Eltern und Kinder im Kindergarten und in der Primarschule\*
- Elternbrief zum Znüniflyer in verschiedenen Sprachen\*
- Folien für Elterninformation am Elternabend\*
- Elternbrief für Hortkinder\*
- Verzeichnis von geeigneten Unterrichtsmaterialien und Internetadressen\*
- Broschüren und Merkblätter zur gesunden (Kinder-) Ernährung
- Unterrichtshilfe «Im Schauraffenland» von B. Gugerli-Dolder (ist bereits an alle Schulen abgegeben worden)

\* zum Download auf [www.schule-intern.stzh.ch](http://www.schule-intern.stzh.ch) oder [www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)

Bestell-Adresse für Znüniflyer und Folien:  
Mail: [infomaterial.sg@zuerich.ch](mailto:infomaterial.sg@zuerich.ch)  
Fax: 044 413 87 90

### Projekt «zämeZnüni»

- Projekt «zämeZnüni» für die 1. Klasse:  
Sie erhalten eine finanzielle Unterstützung und Beratung für einen wöchentlichen gemeinsamen Klassenznüni.  
Informationen: [ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)

### Beratung durch das Team «Pausenernährung Plus!»

- Umstellung des Angebots im Pausenkiosk oder der Pausenverpflegung
- Aufbau einer neuen Pausenverpflegung oder eines Klassenznüni
- Fachberatung und Coaching in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Zürich
- Mitwirkung an Elternabenden
- Thema Ernährung im Unterricht/als Projekt

### Kontakt

- Schulgesundheitsdienste  
Schulärztlicher Dienst  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)
- Team Pausenernährung Plus!  
Mail: [ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich  
Januar 2009

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich  
Verfasserin: Marianne Honegger Schnyder,  
unter Mitarbeit von: Regula Behringer; Daniel Frey; Ch. 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, 2006  
Optimix, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, 2005  
Qualitätsstandards für die Schulverpflegung, DGE Bonn, 2007