

Schulärztlicher Dienst

Für Lehr- und Betreuungspersonen

Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich

Gemäss Beschluss der Präsidentinnen- und
Präsidentenkonferenz (PK) vom 21. August 2007 und 7. Juli 2015





Ernährung macht Schule

Ernährung macht vor der Schule nicht Halt. Für die vielen Tausend Kinder und Jugendlichen, die täglich in den Schulpausen und in den Betreuungseinrichtungen der Stadt Zürich essen, haben die Schulen eine wichtige Vorbildrolle in Sachen Ernährung. Die Schulen stehen aber auch selber in der Verantwortung, die Verpflegung, welche sie anbieten, gesund zu gestalten. Dies geben die von der Präsidentinnen- und Präsidentenkonferenz beschlossenen, verbindlichen Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich vor.

Mit der Entwicklung zur Ganztagesbetreuung erhält die Schule neben dem Elternhaus einen prägenden Einfluss auf die Bildung von Lebensgewohnheiten und damit auch von Essgewohnheiten. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist auch ganz im Sinne der Schule: Denn sie verbessert – insbesondere in Verbindung mit viel Bewegung – massgebend das Wohlbefinden sowie die Lern- und Leistungsfähigkeit der Kinder.

Die Ernährungsrichtlinien gelten seit 2009 und sind weiterhin verbindlich.* Die Rahmenbedingungen von Schulen und Betreuungseinrichtungen haben sich seit dieser Zeit jedoch verändert. So finden sich in Horten zunehmend Verpflegungssysteme, welche auf Grossgruppen von Kindern und Jugendlichen ausgerichtet sind (wie z.B. open Restaurant, Essen in Schichten, u.a.m.). Gleichzeitig werden an Schulen unterschiedlich organisierte Pausenkioske geführt. Die vorliegenden Ernährungsrichtlinien können unabhängig vom jeweiligen Verpflegungssystem umgesetzt werden. Allerdings ergeben sich je nach System andere Herausforderungen bei der Umsetzung. Bei Fragen beraten und unterstützen wir Sie gerne.

Unser besonderer Dank gilt allen Lehr- und Betreuungspersonen, welche sich tagtäglich für eine gesunde Verpflegung unserer Schulkinder einsetzen. Danke für Ihr Engagement!

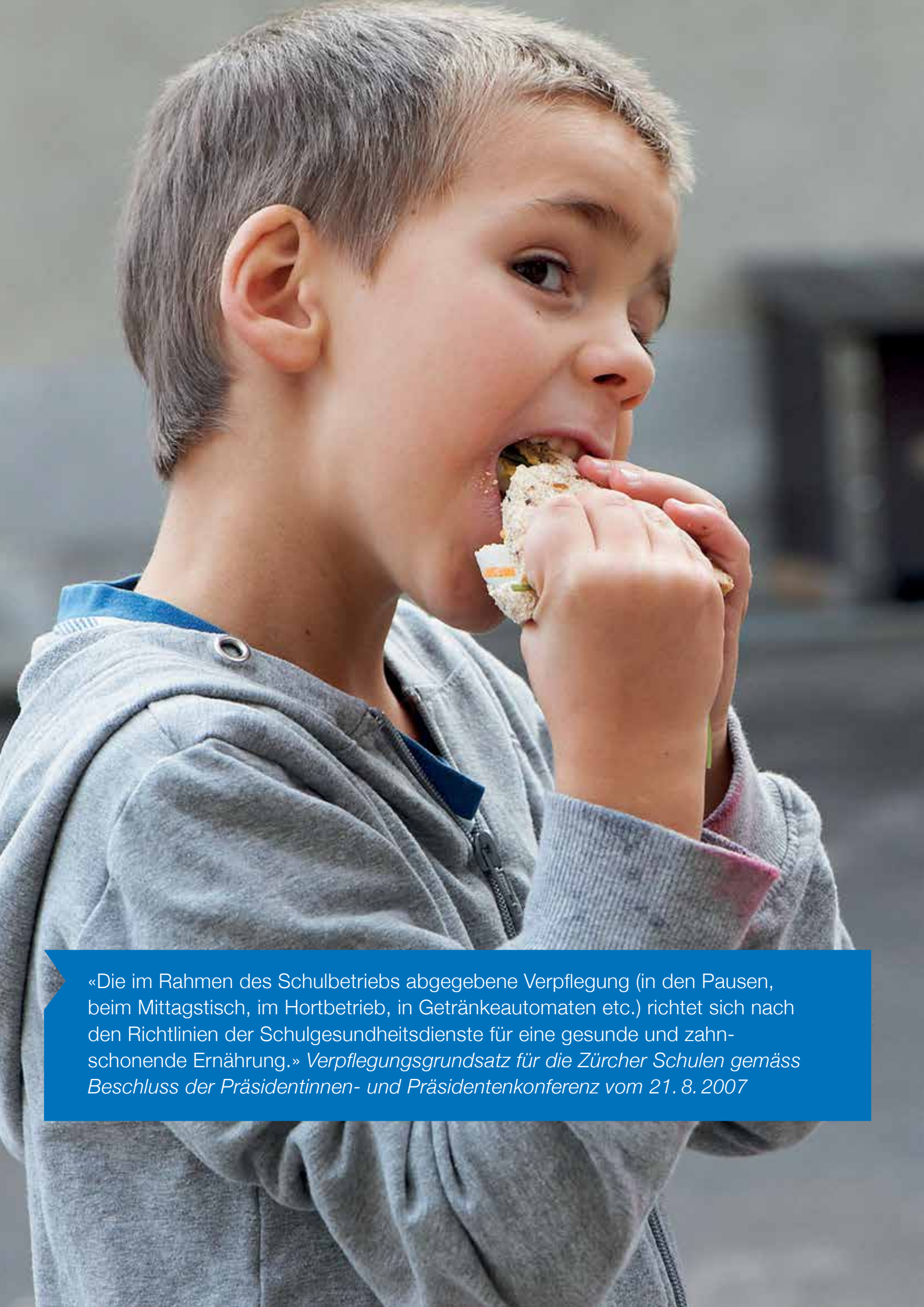


Claude Hunold
Direktor Schulgesundheitsdienste



Dr. med. Susanne Stronski Huwiler
Leiterin des Schulärztlichen Dienstes

*In der vorliegenden Überarbeitung wurden neue Erkenntnisse und Anforderungen der 2000-Watt-Gesellschaft berücksichtigt.



«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.» *Verpflegungsgrundsatz für die Zürcher Schulen gemäss Beschluss der Präsidentinnen- und Präsidentenkonferenz vom 21. 8. 2007*

Inhalt

Einleitung	3
 Ernährung in der Betreuung	 6
Richtlinien für das Frühstück	6
Richtlinien für das Mittagessen	7
Richtlinien für den Zvieri	8
Tipps und Regeln rund ums Essen	9
 Ernährung in der Schule	 11
Richtlinien für die Pausenverpflegung	11
Was gehört zu einer guten Pausenernährung?	12
Organisation einer Pausenverpflegung	12
Besondere Anlässe in der Schule	13
 Ökologische Aspekte	 15
 Umsetzung und Materialien	 16

Ernährung in der Betreuung

Die Ganztagesbetreuung macht die Schule zu einem zentralen Lebens- und Erfahrungsraum für Kinder. Mit einem ausgewogenen, altersgerechten Verpflegungsangebot und einer freundlichen Essatmosphäre erleben Kinder und Jugendliche eine gesunde Ernährung in ihrem (Schul)-Alltag.

Richtlinien für das Frühstück

Tipp

Zur Abwechslung können auch Eier, Rösti, Porridge, Linsen, Bohnen oder andere Speisen aus verschiedenen Kulturen auf dem Frühstückstisch stehen.



Das Frühstück soll aus folgenden Komponenten bestehen:



Getreideprodukt, möglichst aus dem vollen Korn:

Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, Müeslimischung (ohne oder mit max. 10 % Zuckerzusatz), ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes

Milch oder Milchprodukte (Vollmilch oder teilentrahmt):

Milch (evtl. mit wenig Ovomaltine oder Schoggipulver), Frischkäse, Käse, Joghurt nature

Früchte oder Gemüse, je nach Saison:

Im Müesli oder als Schnitze, 1 dl Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz

Getränk:

Ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee, Hahnenwasser

Zusätzlich:

Wenig Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Konfitüre oder Honig

Bei allen Nahrungsmitteln Produkte aus biologischer Produktion bevorzugen.

Nicht geeignet



Nicht auf den Morgentisch gehören gesüsste Frühstücks-Cerealien wie Frosties, Chocopops etc., Nuss-Nougat- und Schokolade-Aufstriche oder Gipfeli.

Richtlinien für das Mittagessen

Das Mittagessen soll aus folgenden Komponenten bestehen:



2 verschiedene Gemüse- oder Früchtesorten, je nach Saison:

Blattsalat, Gemüsesalat, Gemüserohkost, Gemüsesuppe, Gemüsesaft, gekochtes Gemüse oder Frucht zum Dessert

Stärkeprodukt:

Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren, Brot u.ä.

Proteinlieferant:

Käse oder anderes Milchprodukt, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Fleisch oder Fisch

Getränk:

Hahnenwasser oder ungesüsster Tee

Über einen Zeitraum von einem Monat sollen durchschnittlich folgende Empfehlungen erreicht werden:

- ▶ 2–4 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn oder Seitan als Proteinquelle
- ▶ 1–3 Mal pro Woche Fleisch/Geflügel
- ▶ 1–2 Mal pro Monat Fisch
- ▶ Mind. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- ▶ Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte wie Chicken nuggets, Bratwurst, Brätchügeli oder andere Wurstwaren, fettreiche Speisen wie Paniertes, Rahmsaucen, Blätterteig

Tipp

Mit wenig Aufwand können Sie Menu-Komponenten eine besondere Note verleihen, indem Sie sie mit Kräutern und Gewürzen anreichern. Dasselbe gilt auch für Hahnenwasser, das mit Zitrusfrucht-Schnitzen oder frischer Minze einfach aromatisiert werden kann.



Nicht geeignet



Süssgetränke, auch mit Süsstoff gesüsste, gehören nicht auf den Mittagstisch. Stellen Sie Salzsteuer, Aromat, aber auch Ketchup, Mayonnaise und andere Fertigsaucen nur als Ausnahme bzw. zu speziellen Mahlzeiten, aber nicht in Dauerpräsenz auf den Tisch.

Lassen Sie die Kinder mithelfen beim Zvieri

Kinder lieben es, Früchte und Gemüse zu rüsten, Teige zu rühren, Brote zu bestreichen, Nüsse zu knacken, Salate zu schleudern oder Eier zu pellen. Beziehen Sie deshalb die Kinder nach Möglichkeit in die Zvieri-Vorbereitung mit ein. Kinder lernen Speisen mehr zu schätzen, wenn sie diese selbst zubereitet haben und sind offener, Neues zu probieren.



Richtlinien für den Zvieri

Empfehlenswert



- ▶ Zu jeder Zwischenmahlzeit ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) anbieten. Wasser sollte jederzeit frei verfügbar sein.
- ▶ Ebenso zu jedem Zvieri Früchte oder Gemüse anbieten.
- ▶ Zusätzlich können Getreideprodukte (vorzugsweise Vollkorn), Nüsse oder Milchprodukte bereit gestellt werden.
- ▶ Wenn keine Desserts angeboten werden, kann 2–3 Mal pro Woche ein süsser Zvieri aufgestellt werden, vorzugsweise auf Basis von Milchprodukten und/oder Früchten.
- ▶ Ideen und Rezepte finden Sie in der Rezeptbroschüre «Znüni und Zvieri». (Bezugsquelle siehe S. 17)

Bitte beachten Sie: Der Zvieri ist eine Zwischenmahlzeit und keine Hauptmahlzeit. Er soll Energie bis zum Abendessen liefern, dieses jedoch nicht ersetzen.

Umgang mit Süssigkeiten

Eine kleine Handvoll Süssigkeiten pro Tag hat in einer gesunden Kinderernährung Platz. Da die Kinder und Jugendlichen auch zu Hause Süssigkeiten essen, **soll Süsses in der Betreuung auf 2–3 Mal pro Woche beschränkt werden, inkl. Geburtstagsdesserts und spezielle Anlässe.** Die Süssigkeit kann als Dessert oder zum Zvieri eingeplant werden. Als Süssigkeiten gelten alle zuckerreichen Speisen wie Kuchen, Guetzli, Pausenriegel, Glace, Schokolade oder Zuckerwaren. Nicht als Süssigkeit gelten Naturejoghurt mit frischen Früchten, leicht gesüsst (max. 1 TL Zucker, Honig oder Birnendicksaft pro Portion), Milchshakes oder Smoothies ohne Zuckerzusatz, Müeslimischungen mit max. 10 % Zucker- oder Honigzusatz.



Tipps und Regeln rund ums Essen

Das Betreuungs- und Küchenpersonal kann viel dazu beitragen, damit die Richtlinien für eine gesunde Ernährung erfolgreich umgesetzt werden können. Zum Beispiel helfen die Menu-Reihenfolge, das attraktive Anrichten der Speisen, aber auch das eigene Vorbild, damit Kinder gerne und mit Genuss gesund essen. Im Folgenden listen wir bewährte Empfehlungen auf, welche die Kinder zum ausgewogenen Essen ermuntern, ohne dass gross darüber diskutiert werden muss.

So fördern Sie gesundes Essen

- ▶ Stellen Sie das Wasser bereits vor der Mahlzeit auf den Tisch. Das motiviert zum Trinken.
- ▶ Servieren Sie Salat oder Rohkost vor der warmen Mahlzeit. Die Kinder und Jugendlichen essen mehr und lieber davon.
- ▶ Mundgerecht geschnittene Früchte und Gemüsesorten animieren Kinder zum Probieren und herzhaften Zugreifen.
- ▶ Die Kinder wiederholt ermuntern, Neues auszuprobieren: Die Kinder lernen neue Geschmacksrichtungen kennen und gewöhnen sich mit der Zeit daran. Der Standard, von der Mehrzahl der Speisen – insbesondere Salat und Gemüse – etwas zu probieren, hilft dabei.
- ▶ Servieren Sie Brot nur zu ausgewählten Speisen, aber nicht zu jeder Mahlzeit.

Portionengrösse beachten

- ▶ Die Kinder und Jugendlichen sollen nach ihrem Appetit entscheiden, wie viel sie essen. Besser beim ersten Teller eine kleine Portion schöpfen und bei Bedarf nachschöpfen, als den Eindruck zu bekommen, alles aufessen zu müssen.
- ▶ Es kann sein, dass von einem Gericht einmal viel, einmal nur wenig gegessen wird. Kinder und Jugendliche schwanken in ihren Essgewohnheiten und lassen sich von anderen Kindern beeinflussen. Zudem können Vorlieben stark variieren. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen!
- ▶ Fördern Sie langsames Essen. Es hilft, den Geschmack des Essens und das Sättigungsgefühl besser zu spüren.
- ▶ Zwingen Sie die Kinder und Jugendlichen nicht, den Teller leer zu essen.

Essen mit Jugendlichen

Teenager haben wachstumsbedingt einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf. Individuell gibt es dabei grosse Unterschiede: Je nach Entwicklungsstand, körperlicher Aktivität und Tagesform können sehr unterschiedliche Mengen gegessen werden. Was jedoch alle Teenager unabhängig von der Menge benötigen, sind ausgewogene Mahlzeiten mit einer Proteinquelle, einer Stärke-Komponente sowie Gemüse. Allerdings ist Essen mit Teenagern nicht immer ganz einfach. Eine entspannte Atmosphäre am Tisch und eine gute Portion Humor helfen, dass Essen ein Genuss bleibt und nicht auf den Magen schlägt.



Essen ist mehr als Ernährung

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 können Gemeinschaft, Genuss und kulinarische Traditionen erfahren und gepflegt werden. Auch das gehört zu einer gesunden Ernährung.



Menuplanung und Zubereitung

- ▶ Das Auge isst mit – bei der Menuplanung und beim Anrichten daran denken!
- ▶ Nicht immer am gleichen Tag Fleisch, Fisch oder Dessert anbieten, damit auch die Kinder, die nur an bestimmten Wochentagen betreut werden, abwechslungsreiche Mahlzeiten genießen können.
- ▶ Die Anleitung des Verpflegungsanbieters zum Erwärmen der Speisen beachten: nur so lange wie nötig und erst kurz vor dem Servieren erhitzen.
- ▶ Rohkost kurz und ungerüstet waschen, um die wasserlöslichen Vitamine zu erhalten.
- ▶ Verwenden Sie für die Salatsauce Rapsöl oder Olivenöl. Diese Öle können Sie auch zum Dämpfen und Dünsten verwenden. Zum starken Erhitzen sind nur spezielle Bratöle wie z.B. HOLL-Rapsöl geeignet. Zur Info: Die Speisen des Verpflegungsanbieters sind fettarm und mit hochwertigem Öl zubereitet.
- ▶ Salzen Sie sparsam und verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Salz bei selber zubereiteten Komponenten. Zur Info: Die Speisen des Verpflegungsanbieters sind bewusst nur leicht gesalzen.

Tischregeln

Ein gemeinsames Essen ist ein Erlebnis und jede Mahlzeit ist auch eine Gelegenheit zur Kommunikation. Tischregeln und eine freundliche Atmosphäre am Tisch helfen Kindern und Jugendlichen, das gemeinsame Essen zu genießen und neue Energie zu gewinnen. Je nach Altersstufe und Verpflegungssystem in den Betreuungseinrichtungen sind unterschiedliche Regeln möglich und sinnvoll. Vereinbaren Sie Regeln, die vom gesamten Team, den Kindern und Jugendlichen eingehalten werden. Zu den Selbstverständlichkeiten gehören, sich vor dem Essen die Hände zu waschen und nach dem Essen die Zähne zu putzen.

Aber auch Regeln, die verhindern, vom Essen abgelenkt zu werden und den Sättigungspunkt bewusst wahrzunehmen, sind aus gesundheitlichen Überlegungen empfehlenswert. Elektronische Geräte sollten deshalb während der Essenszeit ausgeschaltet bleiben. Nicht ratsam ist, Essen und vor allem Süßigkeiten als Erziehungsmittel zu verwenden. Es kann dazu beitragen, ein Verhalten zu erwerben, Essen als Belohnung oder Trostpflaster zu benutzen und dadurch unnötig Kalorien aufzunehmen.

Ernährung in der Schule

Die folgenden Richtlinien beziehen sich auf die Pausenverpflegung, welche die Schule selbst oder ein externer Anbieter auf dem Schulareal anbietet.

Richtlinien für die Pausenverpflegung

Nahrungsmittelauswahl für einen gesunden, zahnschonenden und ökologischen Znüni:

Empfehlenswert für jeden Tag

- ▶ Wasser oder ungesüsster Tee, warm oder kalt
- ▶ Saisonale, regionale Früchte
- ▶ Saisonale, regionale Gemüse
- ▶ Vollkornbrot und ungesüsste Vollkornprodukte
- ▶ Milch und ungesüsste Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark
- ▶ Nüsse, ungesalzen



Nicht regelmässig, aber ab und zu

- ▶ Exotische Früchte wie Banane, Mango etc., möglichst aus fairem Handel
- ▶ Dörrfrüchte, möglichst ungeschwefelt
- ▶ Fruchtsaftschorle
- ▶ Fruchtsaft oder Smoothie ohne Zuckerzusatz
- ▶ Weissbrot, Halbweissbrot, Grissini, Focaccia
- ▶ Leicht gesüsste Milchprodukte



Zum Znüni nicht geeignet

Nahrungsmittel mit Zuckerzusatz, künstlichen Süsstoffen und/oder einem hohen Anteil an minderwertigen Fetten sollen in einer Schulpausenverpflegung nicht angeboten werden:

- ▶ Süssgetränke (z.B. Eistee, Sirup, Cola)
- ▶ Energydrinks
- ▶ Mit Süsstoff gesüsste Getränke, z.B. light/zero
- ▶ Produkte mit Zuckerzusatz: Süssigkeiten, süsses Gebäck, Schokolade etc.
- ▶ Pausenriegel, Getreideriegel mit Zucker- oder Honigzusatz
- ▶ Gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- ▶ Fettreiche und/oder stark gesalzene Fertigprodukte wie frittierte Snacks, Backwaren, Gipfeli etc.
- ▶ Stark verarbeitete Fertigprodukte mit Zusatz von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern



Warum grün, gelb, rot?

Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, es gibt nur gesundes oder ungesundes Ernährungsverhalten. Für die Pausenverpflegung ist eine Aufteilung in eine **grüne Liste** (empfehlenswerte Zünis für jeden Tag), eine **gelbe Liste** (Zünis, die sich 1 bis 2 Mal pro Woche eignen) und eine **rote Liste** (für den Znüni nicht empfehlenswerte Lebensmittel) dennoch sinnvoll. Es macht die Umsetzung eines gesunden Pausenverpflegungsangebotes einfacher und für Schulen oder externe Anbieter übersichtlicher und unkomplizierter.



Was ist eine gesunde Pausenernährung?

Ein guter Znüni liefert Flüssigkeit, Energie und Nährstoffe, um das Leistungstief vom Vormittag bis zum Mittag aufzufangen. Der Znüni ist eine Ergänzung zum Frühstück. Für alle Kinder und Jugendlichen ist ein Glas Wasser sowie eine Frucht oder rohes Gemüse die ideale Basis. Für diejenigen, die zum Frühstück nur trinken oder für alle, die viel in Bewegung sind, liefert ein Stück Brot oder ein kleines Sandwich dazu die notwendige Energie.

Hinweis zum Znüni, den die Kinder selber mitbringen

Der Znüni-Flyer enthält Tipps und Vorschläge, was die Eltern den Kindern zum Znüni in die Schule mitgeben können. Diese Tipps sind Empfehlungen und keine verbindlichen Vorgaben. Alle Kindergärten erhalten den Znüni-Flyer zu Beginn jedes Schuljahres, um ihn an die Eltern abzugeben.



Organisation einer Pausenverpflegung

Möchten Sie neu eine Pausenverpflegung anbieten? Die Erfahrungen zeigen: Dort, wo eine gesunde Pausenverpflegung angeboten wird, essen die Kinder und Jugendlichen auch gesünder. Bereits ein Znüni-Tag pro Woche kann die Essgewohnheiten positiv beeinflussen und bringt Kindern, Eltern und Lehrpersonen ein Plus. Organisieren auch Sie eine Pausenverpflegung für Ihre Schule! Ihre Schülerinnen und Schüler sind nach einem gesunden Znüni aufmerksamer und konzentrierter. Die Organisation einer Pausenverpflegung kann gut mit Schülerpartizipation und/oder Elternmitwirkung verbunden werden. Schulen machen mit folgenden Modellen gute Erfahrungen:

Klassenznüni

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

Ein Klassenznüni kann ohne grossen Aufwand einmal oder mehrmals pro Woche durchgeführt werden. In der Unterstufe hat sich die Form des «zämeZnüni» gut bewährt (siehe Seite 17).

Pausenverpflegungsstand

- ▶ Ein Znünistand in der Pause für das ganze Schulhaus, organisiert durch Lehrpersonen und Schulklassen mit Beteiligung von Eltern. Dieses Modell eignet sich gut für die Primarstufe.
- ▶ Führung eines Pausenverpflegungsstands in der Sekundarstufe durch eine Wahlfachklasse.

Für weitere Informationen zum Aufbau einer Pausenverpflegung wenden Sie sich an die Ernährungsberatung. Auf der DVD «Pausenernährung Plus!» finden Sie Beispiele und Beschreibungen der verschiedenen Modelle einer Pausenverpflegung aus der Stadt Zürich.

Besondere Anlässe in der Schule

Sporttag

Während eines Sporttages bewegen sich die Kinder und Jugendlichen intensiv und haben deshalb einen erhöhten Bedarf an Flüssigkeit. Regelmässig trinken (am besten Wasser oder verdünnter Apfelsaft) ist daher besonders wichtig. Am besten planen Sie schon im Voraus regelmässige Trinkpausen in den Sporttag ein und stellen Hahnenwasser bereit.

Wird eine Verpflegung abgegeben, eignen sich am besten frische Früchte, Brot oder ein Milchshake mit Früchten. Vielleicht kann auch der Hort für eine feine Zwischenmahlzeit einbezogen werden?

Klassenlager und Ferienbetreuung

Klassenlager und Ferienhorte sind eine gute Gelegenheit, mit den Kindern und Jugendlichen zu kochen und ihnen eine ausgewogene Ernährung nahezubringen. Brauchen Sie Unterstützung für die Menuplanung eines Klassenlagers? Gerne können Sie mit der Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes Kontakt aufnehmen.

Hauswirtschaftsunterricht

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage, nach der im Hauswirtschaftsunterricht Menus und Menukomponenten 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.

Geburtstage und Schulfeste

Feste in Schulen sind eindrückliche Erlebnisse für die Kinder. Oft werden sie mit Süssigkeiten gefeiert. Gleichzeitig stellen Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen fest, dass solche Anlässe (Geburtstage, Ostern, Samichlaus etc.) meist mehrfach an mehreren Orten gefeiert werden und sich dabei die konsumierten Süssigkeiten entsprechend kumulieren. Ein zu hoher Zuckerkonsum schadet aber nicht nur der Gesundheit, sondern erhöht auch die Gefahr von Zahnschäden und Übergewicht.

Der Schulärztliche Dienst hat deshalb in einem Infoblatt Ideen zusammengestellt, welche zeigen, wie Geburtstage und andere Feste im Kindergarten, in der Schule und in der Betreuung mit Freude und Genuss gefeiert werden können – und zwar auch ohne dass Süssigkeiten im Mittelpunkt stehen. Ein zweites Infoblatt für interessierte Eltern enthält kreative Ideen für Geburtstagszünis, welche Kinder an ihren Geburtstag zur Schule mitbringen können. Beide Infoblätter finden Sie im Anhang sowie auf Schule-intern.





Darum ist eine gesunde Ernährung für Kinder wichtig:

1. Für eine gesunde Entwicklung

Kinder brauchen für ihre körperliche und geistige Entwicklung ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Eine gesunde Ernährung und ein gesundes Essverhalten schützen zudem vor Übergewicht, ohne Essstörungen zu begünstigen und wirken sich präventiv auf diverse Zivilisationskrankheiten aus.

2. Für eine gute Lern- und Leistungsfähigkeit

Kinder und Jugendliche, die sich ausgewogen ernähren und genügend Wasser trinken, lernen konzentrierter und bringen bessere Leistungen. Um ihre Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, sind sie auf regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten angewiesen.

3. Für die Prägung gesunder Essgewohnheiten

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.



Ökologische Aspekte

Mit einer bewussten Auswahl der Nahrungsmittel und der Produktionsbedingungen können wir die Ernährung nicht nur gesund für uns, sondern auch nachhaltig für die Umwelt gestalten. Dies entspricht den Zielen der 2000-Watt-Gesellschaft, welche in der Gemeindeverordnung der Stadt Zürich verankert sind.

Fast 30 % der Umweltbelastungen in der Schweiz werden durch Ernährung verursacht. Deshalb wurden die ökologischen Aspekte in die Ernährungsrichtlinien und auch in die Vorgaben für den Verpflegungsanbieter aufgenommen.

Die folgenden Empfehlungen können Sie dort anwenden, wo Sie Lebensmittel selber einkaufen sowie bei der Auswahl von Menukomponenten und Produkten aus dem Marktkorb von «menuandmore». Die Verpflegungsanbieterin «menuandmore» achtet bei der Qualität und der Herstellung der Speisen ebenfalls auf Nachhaltigkeit. So sind regelmässig Bio-Produkte im Angebot, regionale Gemüse und Früchte werden bevorzugt, Fisch kommt ausschliesslich aus nachhaltiger Fischerei und Fleisch aus der Schweiz.

Nahrungsmittelabfälle vermeiden

- ▶ Nur so viel als nötig bestellen oder einkaufen.
- ▶ Nahrungsmittel richtig aufbewahren.
- ▶ Nicht gebrauchte Speisen unter Einhaltung der Hygienevorgaben weiterverwenden.
- ▶ Fallen dennoch Speisereste an, sollen diese nach Möglichkeit als Bioabfall entsorgt werden. Daraus wird Biogas und Dünger gewonnen.

Mehrheitlich pflanzliche Nahrungsmittel verwenden

- ▶ Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide (und den Ernährungsrichtlinien) besteht mehrheitlich aus pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Früchte, Getreideprodukte oder Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Tierische Nahrungsmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sollen ausreichend, aber nicht übermässig konsumiert werden.
- ▶ Fleisch- und Fischkonsum reduzieren. Deshalb 2–4 Mal pro Woche vegetarische Gerichte, Fisch nur 1–2 Mal pro Monat anbieten.

Herkunft beachten und lange Transportwege vermeiden

- ▶ Saisonale, im Freiland gewachsene Lebensmittel bevorzugen.
- ▶ Regionale Produkte wählen.
- ▶ Nahrungsmittel, die mit dem Flugzeug transportiert werden, vermeiden.

Produktionsbedingungen beachten

- ▶ Nachhaltige Produktionsbedingungen schützen die Umwelt und garantieren faire Arbeitsbedingungen.
- ▶ Oft ist die Orientierung an entsprechenden Labels hilfreich: empfehlenswert sind biologische Produkte, Fair Trade-Produkte aus Entwicklungs- und Schwellenländern, Fleisch aus tierfreundlicher Haltung und Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder Zucht. Mehr Infos zu ökologischen Labels unter www.labelinfo.ch.

Hahnenwasser trinken

- ▶ Leitungswasser ist das ideale Getränk, es ist von guter Qualität, preisgünstig und ökologisch, weil keine Transporte und Verpackungen notwendig sind.



Züri-Wasser von bester Qualität

Trinkwasser in Zürich weist eine ausgezeichnete Qualität auf. Dies zeigen die regelmässig durchgeführten Kontrollen. Aus hygienischer Sicht ist es mindestens so gut wie Mineralwasser. Züri-Wasser fliesst aus jedem Hahnen und jedem Brunnen in der Stadt. Das Trinkwasser in Zürich ist eher weich und enthält wenig Kalk. Mit einem Preis von 0,2 Rappen pro Liter ist es um ein Vielfaches günstiger als abgefülltes Wasser aus der Flasche.

Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

Die Ernährungsrichtlinien sind verbindlich. Sie betreffen diejenige Verpflegung, welche von der Schule selbst angeboten wird (Pausenverpflegung, Betreuungseinrichtung, Mittagstisch, Klassenlager, Sporttag etc.). Schulleitungen und die Leitungen Betreuung sind verantwortlich für die Information der Mitarbeitenden und für die gewissenhafte Umsetzung der Ernährungsrichtlinien.

Für die Schulen

Die Schulleitung informiert Lehrpersonen sowie nach Bedarf Leitung Hausdienst und Technik, Schulsozialarbeit, Elternrat und externe Anbieter über die Ernährungsrichtlinien. Dies gilt insbesondere für neu eintretende Mitarbeitende. Bitte betonen Sie die Verantwortung und Vorbildfunktion der Schule bezüglich einem gesunden Ernährungsangebot sowie die Verbindlichkeit der Ernährungsrichtlinien. Verantwortlich für die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an der Schule sind die Schulleitungen.

Die Lehrpersonen wiederum informieren die Eltern in geeigneter Weise über eine gesunde Ernährung an der Schule. Dazu haben Sie folgende Möglichkeiten:

- ▶ Sie informieren die Eltern am Elternabend über die Bedeutung und den Inhalt eines gesunden Frühstücks und Znünis. Infoblätter und entsprechende Folien finden Sie auf Schule-intern.
- ▶ Sie geben den Faltposter «Znüni-Tipps» im Kindergarten und in der Primarschule ab. Den Flyer und einen entsprechenden Begleitbrief (in verschiedenen Sprachen) finden Sie auf www.stadt-zuerich.ch/schularzt.
- ▶ Sie fragen Ihre Schulärztin, Ihren Schularzt oder die Ernährungsberatung für einen Beitrag an Ihrem Elternabend an.
- ▶ Sie thematisieren den Znüni im Unterricht mit den Kindern. Vorschläge für Unterrichtsmaterialien finden Sie auf Schule-intern.

Für die Betreuung

Die Leitung Betreuung informiert alle Mitarbeitenden in der Betreuung über die Ernährungsrichtlinien. Dies gilt insbesondere für neu eintretende Mitarbeitende. Bitte betonen Sie die Verantwortung und Vorbildfunktion der schulischen Betreuung bzgl. eines gesunden Verpflegungsangebotes sowie die Verbindlichkeit der Ernährungsrichtlinien. Verantwortlich für die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in der Betreuung sind die Hortleitungen. Vorgesehene Massnahmen:

- ▶ Sie überprüfen die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in Ihrer Betreuungseinrichtung und ergreifen bei Bedarf entsprechende Massnahmen.
- ▶ Sie informieren die Eltern von Kindern in der Betreuung über die Ernährungsrichtlinien. Einen Brief dazu finden Sie auf Schule-intern.
- ▶ Im Betreuungskonzept der Schule können ergänzende Regelungen und Vereinbarungen zum Umgang mit dem Essen im Hort festgehalten werden.



Materialien und Angebote zur Unterstützung

Materialien

- ▶ Znüni und Zvieri Rezeptbroschüre
- ▶ Infoblatt Geburtstagsfeste feiern
- ▶ Infoblatt Geburtstagsznüni
- ▶ Infoblatt Frühstück und Znüni
- ▶ Znüniflyer für Eltern und Kinder im Kindergarten und in der Primarschule
- ▶ Elternbrief zum Znüniflyer in verschiedenen Sprachen
- ▶ Elternbrief für Kinder in der Betreuung
- ▶ Folien zum Znüni für Elterninformationen
- ▶ Mengeneempfehlungen für Mittagessen und Zvieri
- ▶ Infoblatt Pausenverpflegung
- ▶ Verzeichnis von geeigneten Unterrichtsmaterialien und Internetadressen
- ▶ Broschüren und Merkblätter zur gesunden Kinderernährung
- ▶ Unterrichtshilfe «Im Schlauraffenland» von B. Gugerli-Dolder

Alle Dokumente sowie weitere Informationen finden Sie zum Download auf www.schule-intern.stzh.ch oder www.stadt-zuerich.ch/sg

Bestell-Adresse für Znüniflyer, die Znüni & Zvieri-Rezeptbroschüre und die Unterrichtshilfe «Im Schlauraffenland»:
infomaterial.sg@zuerich.ch

Infos und Wissenswertes der aktuellen Verpflegungsanbieterin

Menu and More AG
Sihlquai 340
8005 Zürich
Tel. 044 448 26 11
www.menuandmore.ch
Mail: info@menuandmore.ch

Kinder mit speziellen Ernährungsbedürfnissen

Beratung, Schulung und Informationsmaterialien zu Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Zöliakie, Diabetes und anderen Krankheiten, die eine spezielle Ernährung erfordern, erhalten Sie beim Schulärztlichen Dienst www.stadt-zuerich.ch/schularzt oder direkt bei der Ernährungsberatung ernaehrung.sad@zuerich.ch

Pausenverpflegung, Pausenkiosk

Vorschläge zum Aufbau und zur Organisation einer Pausenverpflegung in verschiedenen Schulstufen finden Sie auf der DVD «Pausenernährung Plus!»

Angebot «zämeZnüni»

Gemeinsam Znüni essen in der Unterstufe: Sie erhalten ein Starterset mit Rüstmesser, Schneidebrettern, Rezepten und Arbeitsmaterialien sowie einen finanziellen Zustupf für einen wöchentlichen gemeinsamen Klassenznüni.

Kontakt

Schulgesundheitsdienste
Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes
Tel 044 413 46 60
ernaehrung.sad@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/schularzt



© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Dezember 2014

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Redaktion/Text: Regula Behringer, Marianne Honegger, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Quellen:
Ernährungsempfehlungen für Kinder, SGE 2011
FOODPrints, SGE 2014

Stand: Juli 2015

Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich

Die Ernährungsberatung gehört zum Fachbereich Ernährung und Bewegung des Schulärztlichen Dienstes. Wir setzen uns für eine ausgewogene Ernährung, vielseitige Bewegung und ein gesundes Körpergewicht von Schulkindern ein. Haben Sie Fragen zu den Ernährungsrichtlinien? Möchten Sie eine Weiterbildung für Ihr Team organisieren? Sind Gewichtsprobleme oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein Thema an Ihrer Schule oder Ihrem Hort? Benötigen Sie Unterstützung bei der Elternarbeit? Melden Sie sich bei uns, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Schulärztlicher Dienst
Ernährungsberatung
Telefon 044 413 46 60
ernaehrung.sad@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/schularzt