



Empfehlungen

für Direktionen von obligatorischen
Schulen und Lehrkräfte zum Thema
„Ernährung in der Schule“.



Gesundheitsförderung
Schweiz

Vorwort

Die Gesundheitsförderung ist laut WHO nicht nur Aufgabe des Gesundheitssektors. Sie geht über einen gesunden Lebenswandel hinaus und verfolgt ausserdem das Ziel, für Wohlbefinden zu sorgen. In unseren obligatorischen Schulen war sie schon immer Thema. Neueste Forschungen zeigen, dass das Umfeld den Lebenswandel beeinflusst. Somit kann eine angepasste schulische Umgebung zu einer ausgewogenen Ernährung und zur Gesundheitsförderung beitragen.

Unter den von dieser Thematik betroffenen Akteuren spielen die Schulen daher eine wichtige Rolle. Sie haben die Möglichkeit, die Gesundheit in einem Umfeld zu fördern, das sie in Sachen Ernährung und Bewegung anpassen und kohärent gestalten können, während sie gleichzeitig die Anforderungen im Rahmen des Schweizer HarmoS-Konkordats vollständig erfüllen.

Letzteres wird in der Westschweiz mit dem „Plan d'études romand (PER)“ umgesetzt. Dieser gibt vor, dass „jeder Schüler im Laufe seiner Schulzeit von aktuellen gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen profitieren sollte, um ihm bewusstes Handeln zu ermöglichen.“ Er legt Ziele für die „Allgemeine Bildung“ sowie für den Bereich „Körper und Bewegung“ fest, der aus zwei Teilen besteht: „Ernährungserziehung“ und „Leibeserziehung“. Die Prioritäten des Programms für die drei Stufen der obligatorischen Schulzeit sind in drei Hauptziele unterteilt:

1. Den eigenen Körper kennenlernen, auf ihn achten und seine physiologischen und Ernährungsbedürfnisse erkennen
2. Körperliche und motorische Ressourcen sowie körperliche Aktivitäten und Ausdruck entwickeln
3. Das „Gesundheitskapital“ durch die verantwortungsvolle Auswahl sportlicher Aktivitäten und Ernährungsweisen bewahren

Für die Commission Prévention et Promotion de la Santé (CPPS) zeichnet sich eine Schule, die tägliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung fördert, folgendermassen aus:

In der Klasse:

- Einhaltung der drei Stunden körperlicher Betätigung pro Woche ohne Ausgleich anderer Unterrichtsstunden in diesen Zeiträumen
- Bewegungslehre während der Unterrichtsstunden
- Anreiz für die Schüler, sich während der Pausen zu bewegen, durch Zugang zu Spielen und Aktivitäten, die ihnen Spass machen, in einem geeigneten Bereich

- Besonderer Fokus auf den Umgang mit Zwischenmahlzeiten, die kein Zwang für die ganze Klasse sein dürfen, Kindern, die Hunger haben, jedoch zur Verfügung stehen sollten

In der Einrichtung:

- Anschaffung von Spielgeräten für Draussen sowie die Verfügbarkeit von spielerischen Aktivitäten für die Kindern während der Pausen
- Gesicherte, ergonomische Pausen, die an das Bedürfnis der Kinder, sich auszutoben, angepasst sind
- Angebot von Schulmahlzeiten mit dem Label „Fourchette verte“
- Abschaffung und Vermeidung von Automaten, die zu unnötigen Knabbereien verleiten
- Angebot von Fortbildungen für die Lehrkräfte zum Thema Ernährung, da es sich um eine komplexe und empfindliche Thematik handelt, die insbesondere familiäre und kulturelle Gewohnheiten betrifft
- Bereitstellung von aktuellen und vollständigen Lehrmaterialien zum Thema Ernährung und Bewegung für die Lehrkräfte, die von den zuständigen Instanzen (Bildung, Sport und Gesundheit) validiert wurden
- Unterstützung von motivierten Lehrkräften, um Sportstunden für mehrere Sportarten und Disziplinen zu organisieren, wie z. B. J+S Kids 5 - 10 Jahre
- Integriertes Angebot von „Gesundheits-, Sport- und Naturtagen“, die Bewegung und ausgewogene Ernährung verbinden

Im Netzwerk:

- Zusammenarbeit mit den Eltern (Pedibus-Linien, Organisation der Zwischenmahlzeiten)
- Anmeldung beim Schweizer oder regionalen Netzwerk „Gesundheitsfördernde Schulen“, um eine globale Vision der Gesundheitsförderung in der Schule für die gesamte Schullaufbahn der Schüler zu entwickeln

Zahlreiche Lehrkräfte und schulische Einrichtungen erfüllen die Anforderungen dieses Programms bereits ganz oder teilweise. **Die Effizienz des Vorhabens beruht jedoch einerseits darauf, ein Paket aus konvergenten (und nicht uneinheitlichen) Massnahmen zu erarbeiten und andererseits, diese Massnahmen über einen bestimmten Zeitraum hinweg weiterzuentwickeln (und nicht nur punktuell umzusetzen).** Das ist die grosse Herausforderung, vor die uns die Gesundheitsförderung stellt!

Allgemeiner Rahmen

Dieses Dokument soll den Direktionen der Schulen, den Lehrkräften sowie auch den anderen Beteiligten als professionelle Referenz zum Thema Gesundheit dienen, wenn Entscheidungen zu den drei regelmässig wiederkehrenden Themen getroffen werden müssen, die im schulischen Rahmen behandelt werden, nämlich:

1. Frühstück – Znüni – Zwischenmahlzeit
2. Automaten
3. Zahnprophylaxe

Es soll die Lehrkräfte ausserdem über die aktuellen Grundsätze zu diesen Themen informieren und greift diese auf.

Darüber hinaus werden konkrete Lehrmaterialien vorgeschlagen sowie einige nützliche Referenzen und Adressen, mit denen sich interessierte Schulen und Lehrkräfte näher über das Thema informieren können.

Themen

Merkblatt 1. Frühstück – Znüni – Zwischenmahlzeit

Grundsätze:

Zwischenmahlzeiten sind für Kinder, die keinen Hunger haben, nicht erforderlich. Sie dürfen auf keinen Fall systematisch sein.

a. Zur täglichen Ernährung zählt alles, was wir über den Tag verteilt essen. Sie hängt vom individuellen Energiebedarf ab und wird über mehrere Tage hinweg ausgewogen gestaltet. Zwischenmahlzeiten tragen zur täglichen Nahrungszufuhr bei und werden zu den Hauptmahlzeiten dazu gezählt. Während der Schulzeit sind Zwischenmahlzeiten überflüssig, wenn sich das Kind bei den Hauptmahlzeiten satt isst. Falls das Kind regelmässig Zwischenmahlzeiten einnimmt, ohne Hunger zu haben, gelten diese Nahrungsaufnahmen als **unnötige Knabbereien**, unabhängig davon, aus welchen Nahrungsmitteln sie sich zusammensetzen.

b. Es besteht der weitverbreitete Glaube, dass es gegen Ende des Vormittags zu einer **Hypoglykämie** kommt (einem Absinken des Blutzuckerspiegels), die zu einem Nachlassen der schulischen Leistung führt. In Wirklichkeit sind diese „Durchhänger am Ende des Vormittags“ jedoch nichts weiter als normale Ermüdungserscheinungen und nicht die Folge einer Hypoglykämie. Auch eine Zwischenmahlzeit kann hier keine Abhilfe schaffen.

c. **Je nachdem, ob gefrühstückt wurde**, besteht eine Zwischenmahlzeit idealerweise aus einem oder beiden der folgenden Lebensmittel:

- einem Milchprodukt mit Kalzium, das wesentlich für das Knochenwachstum ist,
- einem frischen Stück Obst/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) oder einem Gemüse mit vielen schützenden Nährstoffen,
- einer energieliefernden Beilage mit Kohlenhydraten in Form von Stärke, meistens auf der Basis von Vollkornzeerealien,
- einem Getränk ohne Zuckerzusatz. Beispiel: Wasser ist ein essentielles Getränk.

d. Auf den Grundlagen der Ziele des PER kann mit den Kindern an der Wahrnehmung des Hunger- und des Sättigungsgefühls gearbeitet werden.

1.2. Anwendungsbeispiele für diese Grundsätze:

Die Schule kann folgendermassen zum Erwerb dieser Kenntnisse beitragen:

- Indem sie ausgewogenen Nahrungsmitteln und Getränken den Vorzug gibt (z. B. „Pausenapfelaktion“: Organisation des Apfelverkaufs mit einem lokalen Gemüsebauer und Anschaffung von Apfelschneidern, um die Äpfel zu vierteln, da die Kinder sie geschnitten lieber essen).
- Durch die Entwicklung von pädagogischen Aktivitäten in Verbindung mit Ernährung (Herstellung von ausgewogenen Pausensnacks, Teilen eines ausgewogenen Pausensnacks, der in einer Klasse zubereitet wurde, mit einer anderen, Herstellung eines Beutels für die Snacks während im Unterricht die verschiedenen Lebensmittelgruppen durchgenommen werden, „Brunch santé à l'école“).
- Indem eine abwechslungsreiche Ernährung gefördert wird, bei der dem Verzehr von saisonalem Obst und Gemüse und zuckerfreien Getränken bei Erholungsaktivitäten (z. B. bei Schulrennen, Sportwettbewerben) und bei Verkaufsaktionen in der Schule (zur Finanzierung von Ferienlagern) der Vorzug gegeben wird.
- Indem Wasserspender bereitgestellt werden (die an die normale Wasserversorgung angeschlossen sind).
- Indem Unterrichtssequenzen entwickelt werden.
- Die Kinder bringen ihre Zwischenmahlzeiten häufig selbst mit. Die Zusammenstellung letzterer ist Aufgabe der Eltern und direkt mit den Familienangewohnheiten verbunden. Die Schule kann beispielsweise mit folgenden Massnahmen dazu beitragen, dass die Zwischenmahlzeiten bewusster gewählt werden:
 - o Indem ein Informationsblatt zum Thema Ernährung verteilt wird, auf dem die richtige Auswahl der Zwischenmahlzeit erklärt wird („Znüniblatt“),
 - o Indem mit den Schülern Aktivitäten zur Auswahl der Zwischenmahlzeit organisiert werden („petits déjeuners de toutes les couleurs“) und die Eltern dazu eingeladen werden (Verteilung von Informationsblättern während des gemeinsamen Frühstücks, damit die Botschaft mehr Wirkung zeigt).
 - o Durch die Besprechung der richtigen Lebensmittelauswahl für eine Zwischenmahlzeit bei Treffen mit den Eltern.
 - o Durch die Integration einer Gruppe von Eltern in verschiedene Projekte zur Gesundheitsförderung, die von der Schule umgesetzt werden.

1.3. Lehrmaterialien und nützliche Links:

Weitere Informationen stehen hier zur Verfügung:
www.guide-ecole.ch.

Auf der Seite stehen ebenfalls praktische Merkblätter zum Thema zur Verfügung, insbesondere:

- Conseils pour des neuf heures et des quatre heures sains
- Ton dix heures, le sourire en plus
- Sports pour toi. Le goûter...les 4 heures...la collation... la récré
- Petits déjeuners de toutes les couleurs
- Tipps für gesunde Znüni und Zvieri, Suisse Balance
- Ernährung und Bewegung für Kinder im Schulalter

Merkblatt 2. Automaten

Grundsätze:

Automaten können zu unnötigen Knabberereien verleiten. Sie tragen nicht zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung in der Schule bei und sind daher zu vermeiden.

a. Zur täglichen Ernährung zählt alles, was wir über den Tag verteilt essen. Sie hängt vom individuellen Energiebedarf ab und wird über mehrere Tage hinweg ausgewogen gestaltet. Zwischenmahlzeiten tragen zur täglichen Nahrungszufuhr bei und werden zu den Hauptmahlzeiten dazu gezählt. **Während der Schulzeit sind Zwischenmahlzeiten überflüssig, wenn sich das Kind bei den Hauptmahlzeiten satt isst.**

b. Falls das Kind regelmässig Zwischenmahlzeiten einnimmt, ohne Hunger zu haben, gelten diese Nahrungsaufnahmen als **unnötige Knabberereien**, unabhängig davon, aus welchen Nahrungsmitteln sie sich zusammensetzen. Automaten verleiten Kinder häufig dazu, **zu viele süsse Getränke, Schokoriegel und andere Süssigkeiten zu essen**. Der Verzehr von zuckerhaltigen Getränken steht in engem Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme. Zudem fördert der Verzehr dieser Produkte die Entstehung von Karies und von Diabetes Typ 2.

c. Es besteht der weitverbreitete Glaube, dass es gegen Ende des Vormittags zu **einer Hypoglykämie** kommt (einem Absinken des Blutzuckerspiegels), die zu einem Nachlassen der schulischen Leistung führt. In Wirklichkeit sind diese „Durchhänger am Ende des Vormittags“ jedoch nichts weiter als normale Ermüdungserscheinungen und nicht die Folge einer Hypoglykämie. Auch eine Zwischenmahlzeit kann hier keine Abhilfe schaffen. Die Bereitstellung von Automaten ist daher nicht notwendig.

d. Aus der wissenschaftlichen Literatur zu dem Thema geht hervor, dass die Schule das Ernährungsverhalten stark beeinflusst, da Kinder und Jugendliche den grössten Teil des Tages in der Schule verbringen und dort während der Pause und zur Mittagszeit regelmässig essen. Um für Kohärenz zu sorgen, muss das Ernährungsangebot die Botschaft zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung widerspiegeln.

Daher wird Folgendes empfohlen:

1. Keine Automaten in der Schule aufzustellen oder die vorhandenen Automaten abzuschaffen.

2. Falls trotzdem ein Automat zur Verfügung gestellt werden sollte, muss das Lebensmittelangebot kontrolliert werden, um für eine abwechslungsreiche und vielfältige Produktauswahl zu sorgen:

- o Das Angebot sollte neu verhandelt werden, um Lebensmittel mit einem besseren Nährwert aufzunehmen: Mineralwasser mit Kohlensäure (für stilles Mineralwasser sollte Leitungswasser beworben werden), Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz), Joghurts, Trinkjoghurts, Milch, Müsliriegel Natur, Obst, belegte Brote, Salate.
- o Produkte mit Süsstoffen sind zu vermeiden, da sie für Kinder nicht empfehlenswert sind.
- o Die Möglichkeit der Kinder, Kaffee, Energy Drinks und selbstverständlich alkoholische Getränke zu kaufen, sollte eingeschränkt werden.
- o Werbung an den Automaten sollte vermieden werden, die verfügbaren Flächen sollten vielmehr für Gesundheitsinformationen genutzt werden.

2.2. Anwendungsbeispiele für diese Grundsätze:

- Identifizierung der Person(en), die die im Automat zum Verkauf angebotenen Produkte auswählen, und halbjährliche Prüfung, dass die vereinbarte Auswahl sowie die Preise eingehalten werden.
- Verkauf von gesunden Produkte, die günstiger sind als die Schokoriegel und die gesüssten Getränke in den umliegenden Geschäften.
- Entscheidung für einen Apfel-Automat, in dem auch Variationen wie getrocknete Äpfel und Apfelsaft angeboten werden können.
- Beteiligung der Kinder an der Auswahl der Produkte, nachdem sie für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung sensibilisiert wurden.
- Wechselndes Lebensmittelangebot, auch wenn Automaten vorhanden sind: z. B. durch die Organisation des Verkaufs von Obst und Milchprodukten mit bestimmten Klassen.
- Bereitstellung eines Trinkwasserspenders, der an die normale Wasserversorgung angeschlossen ist.
- Förderung den Konsums von Leitungswasser sowie den Zugang dazu, indem die Verwendung persönlicher Flaschen gestattet wird.

Beispiele:

- Kanton Jura: Aktion „Vergers+“, Pilotprojekt für einen Apfel-Automat in der Schule.
- Kanton Neuenburg: Pilotprojekt für Einsparungen für die ganze Familie.
- Kanton Wallis: Apfel-Automat, der von Interprofession des Fruits et Légumes du Valais betrieben wird (20 Orientierungsstufen).
- Flyer „Trink Wasser“, Gesundheitsförderung Schweiz.

2.3. Lehrmaterialien und nützliche Links:

Weitere Informationen stehen hier zur Verfügung:
www.guide-ecole.ch.

Merkblatt 3. Zahnprophylaxe

Grundsätze:

Es ist wichtig, dass sich Kinder nach einer Zwischenmahlzeit die Zähne putzen oder den Mund ausspülen können.

Eine gute Mund- und Zahnhygiene bedeutet gründliches und regelmässiges Zähneputzen nach jeder Mahlzeit. Falls ein Kind einen sauren oder süssen Snack isst, **muss es die Möglichkeit haben, sich anschliessend den Mund mit Wasser oder mit einer fluorhaltigen Lösung auszuspülen** oder sich wenn möglich die Zähne zu putzen.

Vom Verzehr von sauren oder süssen Getränken wie Eistee, Erfrischungsgetränken, Light- oder Zero-Erfrischungsgetränken wird abgeraten, da diese Getränke aufgrund ihres erhöhten Säuregehalts den Zahnschmelz angreifen. **Es wird empfohlen, Wasser als Getränk anzubieten.**

3.2. Anwendungsbeispiele für diese Grundsätze:

- Förderung des Konsums von Leitungswasser sowie den Zugang dazu, indem die Verwendung persönlicher Flaschen gestattet wird
- Bereitstellung eines Trinkwasserspenders, der an die normale Wasserversorgung angeschlossen ist
- Besprechung der richtigen Lebensmittelauswahl für eine Zwischenmahlzeit bei Treffen mit den Eltern
- Integration einer Gruppe von Eltern in verschiedene Projekte zur Gesundheitsförderung, die von der Schule umgesetzt werden

3.3. Lehrmaterialien und nützliche Links:

Weitere Informationen stehen hier zur Verfügung:
www.guide-ecole.ch.

Flyer:

- „Quelques Idées pour bien choisir“
- „Apprends à jongler avec les collations!“
- „Collations saines, dents saines!“

* Dieses Dokument wurde von einer interdisziplinären Arbeitsgruppe auf Vorschlag der Commission de prévention et de promotion de la santé du Groupement romand des services de santé publique (GRSP) erarbeitet und von Gilles Crettenand, dem Leiter des Walliser Aktionsprogramms „Gesundes Körpergewicht“, koordiniert.

Mitglieder:

Dr. Dominique Guélat, Zahnarzt, Leiter Prophylaxe (NE), Françoise Chautems, Prophylaxe-Assistentin (NE), Carole Salvi, Prophylaxe-Assistentin (NE), Carole Angéloz, pädagogische Mitarbeiterin (FR), Carine Vuitel, Leiterin des Programms „Gesundes Körpergewicht“ (FR), Marie-Pierre Theubet, Ernährungsberaterin, Service de santé de la jeunesse, OJ-DIP (GE), Laurence Margot, Ernährungsberaterin, Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (VD), Lysiane Ummel Mariani, Präventionsbeauftragte, Service de la santé publique (NE), Stéphanie Mertenat, Koordinatorin des Programms „Alimentation & activité physique“ (JU), Yves Revaz, stellvertretender Zahnarzt Staatsrat (VD).

Von Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen der strukturellen Massnahmen der kantonalen Aktionsprogramme „Gesundes Körpergewicht“ anerkanntes Dokument*.