



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Nr. 5 / August 2007

Seite 1 / 9



SGE_NEWSLETTER

Der SGE_NEWSLETTER bietet periodisch fundierte Ernährungsinformationen für Schulen und macht auf aktuelle Unterrichtsmaterialien, Projekte, Veranstaltungen und Links im Bereich der Ernährungserziehung aufmerksam. Alle im SGE_NEWSLETTER publizierten Informationen können bei Angabe eines entsprechenden Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Inhalt **Nr. 5/07**

Die Schulkantine – ein Partner in der Gesundheitsförderung

Schwerpunktthema

S. 2 Die Schulkantine - ein Partner in der Gesundheitsförderung

Diverses

S. 5 Ergebnisse der Bedarfsanalyse bei Lehrpersonen und Schulverantwortlichen

S. 6 IQES - das Qualitätshandbuch und die Website für gute und gesunde Schulen

S. 7 Kochbuch «Junges Gemüse - frische Früchte» der Kampagne «5 am Tag»

S. 8 Die Schweizer Woche der Gemüse 2007

VERANSTALTUNGSKALENDER

«NEWSLETTER»-ARCHIV

KONTAKT

LINKS

IMPRESSUM



Die Schulkantine - ein Partner in der Gesundheitsförderung

Von Laurence Margot, diplomierte Ernährungsberaterin
(Projektverantwortliche Fourchette verte Vaud)

Zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung werden im Unterricht Kenntnisse darüber vermittelt, was Nahrungsmittel bewirken, wie man sein Frühstück zusammenstellt, um den Vormittag in Form zu bleiben, welcher Imbiss für den Mittag geeignet ist und vieles mehr. Während es im Unterricht leicht gelingt, theoretische Hinweise zu vermitteln, erfolgt die Aneignung von Ernährungsgewohnheiten während der Kindheit weitgehend durch praktische Erfahrungen. So wird die Schulkantine zum wichtigen Partner bei allen Anstrengungen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung.

Erwartungen an die Schulkantine

Die Erwartungen und Prioritäten aller Personen, die mit der Schulkantine zu tun haben, in Einklang zu bringen, ist kein leichtes Unterfangen. Einerseits ist da der Koch, der damit konfrontiert ist, Menüs zuzubereiten, die den Kindern schmecken, aber all dies im Rahmen eines vorgegebenen Budgets. Andererseits sind da die Schüler, die einen gemütlichen, ruhigen Ort suchen, wo sie ungestört mit ihren Kameraden essen können. Die Eltern wiederum erwarten von der Kantine ein gesundes, schmackhaftes und abwechslungsreiches Essen, in angenehmem Ambiente, bei akzeptablem Preis. Und schliesslich sind da der Lehrkörper, das Erziehungspersonal und die Gesundheitsexperten, die sich eine Schulkantine wünschen, die den Kindern gefällt, ein ausgewogenes Essen anbietet und die die Bedeutung einer gesunden Ernährung vermittelt.

Und in der Praxis.....

Die Analyse der Menüs in Schulkantinen zeigt, dass das Nahrungsangebot je nach Priorität der Gastronomen bei gleichen Kosten sehr unterschiedlich sein kann.

Einige Küchenchefs planen die Menüs einzig nach dem Kriterium, dass sie den Kindern gefallen, und bieten z.B. viel Frittiertes und Glace an. Andere setzen auf eine grössere Auswahl an Zubereitungen, um die Entwicklung des Geschmackssinns der jungen Gäste zu fördern und übernehmen damit eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Schüler.

Ernährungswissenschaftliche Qualitätskriterien für die Schulkantine

Das Label „Fourchette verte Junior“ (siehe Seite 4), hat Qualitätskriterien für gesunde Menüs in den Schulkantinen für 4- bis 15-jährige Schulkinder festgelegt. Gemäss diesem Label enthält ein ausgewogenes Menü:

- Ein oder zwei Gerichte, die reich an Nahrungsfasern und an schützenden Inhaltsstoffen (Antioxydantien und Vitamin C) sind wie z.B. rohes Gemüse als Salat, gekochtes Gemüse, gekochte oder rohe Früchte, Gemüse- oder Fruchtsaft. Mindestens eines dieser Gerichte sollte roh serviert werden. Die Menge variiert je nach Alter zwischen 100 und 150 g.
- Ein energiereiches Gericht mit viel Kohlehydraten (Stärke); zur Wahl: Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, Weizengriess, Pizzateig, Linsen, Kichererbsen, andere Getreide oder Hülsenfrüchte... und Brot, vorzugsweise alles Vollkorn (je nach Alter 120 bis 220g).
- Ein aufbauendes, proteinreiches Gericht wie z.B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Krustentiere, Eier, Tofu, Käse, Hülsenfrüchte u.a. Fisch gehört mindestens alle 14 Tage einmal auf den Tisch.
Menge je nach Alter: 40 bis 80 g Fleisch, 1 – 2 Eier, oder 50 bis 120 g Tofu oder 25 bis 50 g Käse.



- Zur Calcium-Zufuhr enthält mindestens eines von zwei Menüs ein Milchprodukt, wahlweise: Käse statt Fleisch oder geriebenen als Zugabe, im Gericht verarbeitet (Milch, Käse), Joghurt, Desserts, Quark, Frischkäse, usw.
- Verschiedene Fette in beschränkter Menge und in hoher Qualität.
Menge je nach Alter: 10 bis 20 g
- Fettthaltige Speisen wie frittierte Gerichte, Bratkartoffeln, Wurstwaren (Bratwurst, Aufschnitt, Pastete, Speck...), panierte Speisen, Rahmsaucen, mayonnaisehaltige Gerichte, Gratins mit Rahm, Kuchengebäck (Blätterteig, Mürbeteig, Wähenteig), Biskuits trocken oder mit Rahm, Hefengebäck, Glace, Schokolade, Salzgebäck oder Zuckergebäck sollten nicht mehr als ein Mal pro Woche auf den Tisch kommen.
- Als Dessert: meistens Früchte (roh oder gekocht) oder ein milchhaltiges Dessert. Menge je nach Alter: 100 bis 150 g Früchte oder 125 bis 150 g milchhaltiges Dessert.
- Beim Nachschöpfen Gemüse und stärkehaltige Speisen servieren.
- Tischgetränk ist immer Wasser.

Die Ernährung in der Schule im erweiterten Rahmen

In unserer Zeit, in der sich die Fettleibigkeit bei Kindern vom individuellen Problem zur gesellschaftlichen Frage entwickelt, sind auch die Schule gefragt. Im Schulgesetz heisst es, dass die Schule „die Eltern in ihren Erziehungsaufgaben unterstützen muss“¹. Sie soll das Interesse wecken und das Bewusstsein der Schüler für ihre physiologischen Bedürfnisse sowie ihren Bedarf an Nahrungsmitteln stärken und sie für ihre Verantwortung bezüglich verschiedener Arten von Risikoverhalten² sensibilisieren, damit eine gesunde Entwicklung der Schülerinnen und Schüler ermöglicht wird.

So können weitere Aktionen in der Schule ins Auge gefasst werden, mit dem Ziel, die Ernährung positiv und nicht als eine Liste von Verboten darzustellen: Nachdenken über den Inhalt der Automaten auf dem Schulgelände, Znüni und Zvieri (Angebot, wer ist aktiv, wer profitiert), Zugang zu einem gemütlichen Ort, wo man sich verpflegen kann, falls die Schule nicht über eine Kantine verfügt, Mahlzeiten in den Schullagern oder Verpflegung anlässlich von Sportwettbewerben.

Diese Überlegungen können ebenso auf die körperliche Betätigung ausgeweitet werden: Aufwertung der spielerischen und sozialen Komponente bei sportlicher Tätigkeit, mit dem Ziel, den Bewegungsdrang der Kinder zu erhöhen und so die Anzahl Stunden, die sie am Computer oder am Fernsehen verbringen, zu reduzieren.

Das Kind bei der Übernahme gesunder Lebensgewohnheiten zu fördern, ist ein Vorhaben, das die Eltern wahrnehmen sollten, für das aber Politiker, Lehrerschaft, Schulleitung, Gesundheitsbeauftragte und Gastronomen ebenfalls verantwortlich sind.

¹ Waadtländisches Schulgesetz, Art 3, Ziele der Schule

² Ziel und Zweck der öffentlichen Schule, Erklärung vom 30. Januar 2003, CIIP



Was bedeutet „Fourchette verte Junior“?

Seit September 2002 bewertet die Fourchette verte Junior (FV Junior) die Verpflegungsstätten für Kinder von 4 bis 15 Jahren anhand von zwei Kriterien:

- gesunde und ausgewogene Menus (oder Teller)
- geeignetes Umfeld (Hygiene, Abfallentsorgung).

Das Ziel der Fourchette verte Junior ist die Reduktion der Risikofaktoren bezüglich Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs und Fettleibigkeit.

Gegenwärtig bieten alle welschen Kantone die Fourchette verte Junior an. Jeder Kanton hat seinen eigenen Verband, der wiederum Mitglied der Fédération Fourchette verte Suisse ist.

Bis zum 30. Juni 2007 wurde das Label Fourchette verte Junior an 375 Schulrestaurants verliehen (70 in Genf, 84 im Waadtland, 172 im Tessin, 17 in Neuenburg, 5 in Freiburg, 23 im Wallis und 4 im Jura/Berner Jura).

Das Projekt Fourchette verte ist das Ergebnis einer Partnerschaft zwischen Fourchette verte Suisse, den kantonalen Fourchettes vertes, der Konsumentenvereinigung der Romandie, den Vertretern der verschiedenen kantonalen Gesundheitsdienste und je nach Kanton auch den Gesundheitsdiensten der Schulen. Das Projekt wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Mehr Infos unter: www.fourchetteverte.ch





Ergebnisse der Bedarfsanalyse bei Lehrpersonen und Schulverantwortlichen

In Zusammenarbeit mit der Uni Bern führte die SGE im Juni eine Online-Befragung bei Lehrpersonen und Schulverantwortlichen durch, an der über 750 Personen teilnahmen. Thema der Umfrage war die Bewertung der schulspezifischen Angebote und Dienstleistungen der SGE sowie die Frage, welche Unterstützung sich Lehrkräfte und Schulen wünschen, um das Thema Ernährung im Unterricht und in Projekten umzusetzen.

Von den Teilnehmenden, welche die SGE bereits vor der Befragung kannten, werden die Angebote der SGE als nützlich bzw. sehr nützlich eingeschätzt. Die beste Note erzielte die Lebensmittelpyramide mit einem Mittelwert (arithmetisches Mittel) von 4.58, wobei fünf der maximale Wert ist.

Bei der Frage, welche Angebote sich die Befragten von der SGE wünschen, wurde am häufigsten der Wunsch nach Unterrichtsmaterialien und -vorschläge zum Thema „Gesunde Ernährung“ angegeben, wie z.B. Bilderbücher, Spiele, Medienkisten, Unterrichtsmodule. Darüber hinaus wünschen sich die Lehrpersonen und Schulverantwortlichen Unterstützung bei der Elternarbeit.

Während die Mehrheit der Befragten mit den Angeboten und Dienstleistungen der SGE zufrieden ist, sieht es bei deren Bekanntheit weniger gut aus. Viele Teilnehmende wiesen darauf hin, dass die diese bei den Schulen noch zu wenig bekannt sind und dass eine stärkere Bewerbung durch die SGE als sinnvoll erachtet werde.

Die SGE bedankt sich bei allen Teilnehmenden ganz herzlich für ihre Mitwirkung. Aufgrund der detaillierten Ergebnisse und den zahlreichen Verbesserungsvorschlägen können die Leistungen der SGE zukünftig noch besser an die Bedürfnisse der Lehrpersonen und Schulverantwortlichen angepasst werden.

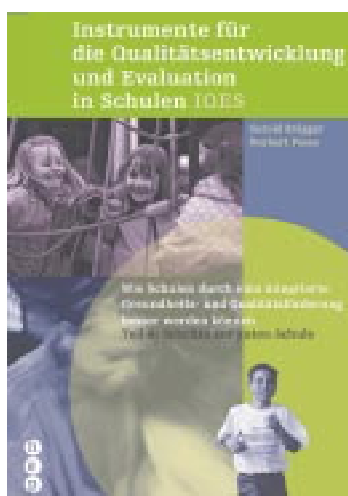


IQES - das Qualitätshandbuch und die Website für gute und gesunde Schulen

Was hat Gesundheitsförderung mit Schul- und Qualitätsentwicklung zu tun? Gerold Brägger und Norbert Posse legen mit ihrem Werk «Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES)» das erste umfassende Qualitätshandbuch für gute und gesunde Schulen vor.

„Die praxisnahe und reichlich mit Beispielen ausgestattete Darstellung durch zwei Praktiker der Schulentwicklung besticht durch ein integratives Modell, das Qualitäts- und Gesundheitsentwicklung von Schule zusammen führt. Klug verknüpfen sie vieles, was wir über die Leistungsfähigkeit von Menschen und Systemen wissen, zu einem Konzept, nach dem Schülerinnen und Schüler sich in der Schule wohl fühlen und dadurch besser lernen sowie Lehrerinnen und Lehrer besser lehren. Sie bauen auf die Leistungsqualität von Schule, die aufgrund der Anregungen zur Förderung von Gesundheit aller an Schule Beteiligten zur Lebensqualität wird. Im zweiten Teilband finden Lehrerinnen und Lehrer die ihnen vertrauten Begriffe wieder: Klassenführung, individuelle Förderung, Leistungsbewertung, Partizipation, um nur einige der 40 Qualitätsbereiche zu nennen, die mit Schlüsselindikatoren operationalisiert und mit Umsetzungsideen, Praxisbeispielen und zusätzlichen Unterstützungsinformationen angereichert sind. Sie fordern geradezu heraus, die eigene Schulpraxis zu überdenken und zu überarbeiten! Wohltuend unterscheidet sich die Fülle an Anregungen von anderen Anforderungskatalogen: Obwohl in diesem Buch viele verschiedene Fäden miteinander verknüpft werden, spricht es doch immer aus der Praxis für die Praxis und erlaubt ein Schritt-für-Schritt-Vorgehen.“ Aus dem Vorwort von Prof. Michael Schratz.

Neu ist auch die Web-Plattform www.iqesonline.net für eine gesundheitsbewusste Qualitätsentwicklung und Selbstevaluation in Schulen. Sie basiert auf dem Qualitätsverständnis des IQES-Handbuchs und unterstützt Schulen mit erprobten und alltagstauglichen Instrumenten.



Gerold Brägger und Norbert Posse: Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). 2 Bände, CHF 67.-, hep-Verlag 2007. ISBN 978-3-03905-348-3.



Einfach, gesund und mit Freude kochen!

Das Kochbuch «Junges Gemüse - frische Früchte» der Kampagne «5 am Tag»

Aus der Zusammenarbeit zwischen der Kampagne «5 am Tag» und der Schule für Ernährungsberatung in Bern entstand ein kreatives und reich bebildertes Kochbuch. Mit seinen vielen, farbenfrohen Rezeptideen richtet es sich vorab an Jugendliche und motiviert einfache, ausgewogene und gluschtige Gerichte mit Gemüse und Früchten zuzubereiten.

Die angehenden Ernährungsberaterinnen und -berater haben eine Vielzahl abwechslungsreicher Rezepte kreiert. Diese werden den Ansprüchen einer ausgewogenen Ernährung gerecht und zeigen gleichzeitig auf, wie viele Portionen Gemüse und Früchte in den einzelnen Gerichten stecken. Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts sind nach Saison geordnet. So kann jederzeit mit frischen Produkten gekocht und Gemüse sowie Früchte spielend leicht in den täglichen Menuplan eingebaut werden; gesunde Ernährung wird zum kulinarischen Genuss.

Abwechslungsreiche und saisonale Gerichte

Frühlingssalat, Spargel-Pizza und pfeffrige Erdbeeren mit Schokoladentörtchen ... die Rezepte zum Jahresanfang stellen erste zarte Frühlingboten vor und vereinen Geschmacksrichtungen auf überraschende und inspirierende Weise. Die Sommerrezepte tragen den heissen Aussentemperaturen Rechnung: Frische Salate, kalte Suppen und verschiedene Dips zum Beispiel mit Früchten oder Lachs. Im Herbst wartet das Kochbuch mit einer Maroni-Kürbis-Suppe, einer Gemüsepolenta oder einer fruchtig Kakicreme à l'Orange auf. Genau das Richtige, um sich auf den ersten Schnee vorzubereiten. Für kalte Wintertage schlägt das Kochbuch eine heisse Gewürzlimonade, versunkenes Wintergemüse oder verwöhnte Orangen vor.

Jetzt bei der SGE bestellen!

Die Rezepte sind jeweils für 2 Personen berechnet und mit Menuvorschlägen ergänzt. Alle verwendeten Produkte sind bei Detailhändlern oder auf dem Markt einfach zu finden. Im hinteren Teil des Buches sind Informationen über einige Partner und Lizenznehmer der Kampagne 5 am Tag zu finden.

Junges Gemüse - frische Früchte powered by 5 a day,
Fona Verlag, Lenzburg, 2007, 125 Seiten.
ISBN 978-3-03780-581-6.
Fr. 23.- (zuzüglich Versandkosten)

Bestellung unter:
SGE
Postfach 361
3052 Zollikofen
Tel. 031 919 13 06
Fax 031 919 13 14
E-Mail: shop@sge-ssn.ch
Internet: www.sge-ssn.ch





Die Schweizer Woche der Genüsse

Vom 13. bis 23. September 2007 findet in der ganzen Schweiz die Woche der Genüsse statt. Sie wurde im Jahr 2000 auf Initiative von Josef Zisyadis, Marc Rosset und Pierre Berger ins Leben gerufen. Seither ist sie unaufhaltsam gewachsen, von anfangs 140 Veranstaltungen in der Westschweiz auf inzwischen über 1000 Veranstaltungen in der gesamten Schweiz.

Die Veranstaltungsorganisatoren sind Restaurants, die Genussteller und Menus, Kindermenüs etc. anbieten, aber auch Produzenten, Vereine, Tourismusbüros, Privatunternehmen und Privatpersonen. Die Veranstaltungen bieten eine vielfältige Auswahl für Gross und Klein; Genusslektionen, Führungen und Besichtigungen mit Degustationen, Themenabende, Vorträge, usw.

Der erste Donnerstag ist auch der Tag der Genüsse an den Schulen. Die Kantone Waadt, Wallis, Genf und Tessin haben einer nach dem anderen den Eröffnungstag organisiert.

Die Sensibilisierung der Jungen für die Freude am guten Essen und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung ist eines der Hauptziele der Woche der Genüsse. 30% der Veranstaltungen werden an Schulen durchgeführt. Lehrerinnen und Lehrern stehen seit 2006 auf der Website www.gout.ch Arbeitsblätter für eine Degustation zum Download zur Verfügung (in französischer Sprache), die von der Hochschule Wallis ausgearbeitet wurden.



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



Impressum

© 2007 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Alle im SGE_Newsletter publizierten Informationen können bei Angabe eines entsprechenden Quellenvermerkes frei verwendet werden

Herausgeber/Inhaltliche Verantwortung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Redaktion

Angelika Welter

Autoren

Laurence Margot, Gerold Brägger, Norbert Posse, Marion Wäfler, Angelika Welter

Kontakt*

newsletter@sge-ssn.ch

*Falls Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, senden Sie bitte ein Mail mit dem Betreff «Abmeldung» an newsletter@sge-ssn.ch



Unterstützt durch: bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz

Ein gemeinsames Projekt des Bundesamtes für Gesundheit und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren.

www.bildungundgesundheit.ch