



## Damit sich Kinder und Jugendliche wohlfühlen

Kinder und Jugendliche verbringen einen Grossteil ihrer Zeit in der Schule. Viele von ihnen essen einmal oder mehrmals pro Woche an einem Mittagstisch. Eine ausgewogene Pausen- und Mittagsverpflegung sowie ausreichend Bewegung helfen mit, dass Mädchen und Jungen sich wohlfühlen, gesund bleiben und genügend Energie haben, um Neues zu lernen.

# Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung für den Mittagstisch

## Getränke

- ▶ Am Mittagstisch werden nur ungesüsste Getränke ausgeschenkt – in der Regel Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüsster Tee.

## Speisen

- ▶ Ein ausgewogenes und kindergerechtes Mittagessen setzt sich grundsätzlich zusammen aus
  - › einer dem Appetit angepassten Portion Kohlenhydrate wie Teigwaren, Brot, Getreide oder Kartoffeln. Besonders wertvoll sind Getreideprodukte, die aus dem ganzen Korn hergestellt sind (Vollkornprodukte),
  - › reichlich Gemüse, Salat, Früchten – davon mindestens eine Portion als Rohkost – und
  - › mässig vielen Eiweissprodukten wie Eiern, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten.
- ▶ An höchstens drei Mittagessen pro Woche wird Fleisch angeboten (davon maximal einmal Wurstwaren).
- ▶ Bei der Zubereitung der Mahlzeiten werden die Fettstoffe bewusst ausgewählt und sparsam eingesetzt: Höchstens an einem Mittagessen pro Monat werden panierte oder frittierte Gerichte bzw. fetthaltige Teiggerichte (Blätterteig, Kuchenteig) angeboten.

## Atmosphäre

- ▶ Der Mittagstisch steht den Schülerinnen und Schülern während mindestens einer Stunde zur Verfügung. Vor, während und nach dem Mittagessen werden die Kinder betreut.
- ▶ Der Menüplan wird abwechslungsreich gestaltet und das Essen attraktiv und «gluschtig» angerichtet.
- ▶ Kinder und Jugendliche entscheiden selbst, wie viel sie von jeder Speise nehmen wollen. Auf dem Tisch steht Brot für den Fall, dass die Kinder oder Jugendlichen gewisse Speisen ablehnen.
- ▶ Die Tischregeln werden Eltern, Kindern und Jugendlichen mitgeteilt. Die Betreuenden am Mittagstisch achten auf das Einhalten dieser Regeln.

## Bewegung

- ▶ Nach dem Mittagessen haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich zu bewegen oder sich in eine ruhige Ecke zurückzuziehen.

Dr. med. Cordelia Teelmann, Fachärztin Pädiatrie FMH  
Präsidentin Schulgesundheitskommission

**Detaillierte Information und Beratung bietet «schnitt und drunder» – Verpflegung mit Qualität für Kinder und Jugendliche:**  
[www.schnittunddrunder.bl.ch](http://www.schnittunddrunder.bl.ch)





## Damit sich Kinder und Jugendliche wohlfühlen

Kinder und Jugendliche verbringen einen Grossteil ihrer Zeit in der Schule. Viele von ihnen essen einmal oder mehrmals pro Woche an einem Mittagstisch. Eine ausgewogene Pausen- und Mittagsverpflegung sowie ausreichend Bewegung helfen mit, dass Mädchen und Jungen sich wohlfühlen, gesund bleiben und genügend Energie haben, um Neues zu lernen.

# Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung für Schulen

## Getränke

- ▶ Am Pausenkiosk, am Mittagstisch (und falls vorhanden in Automaten) sind nur ungesüsste Getränke erhältlich.
- ▶ Wasser aus dem Hahn oder an Trinkstationen steht überall zur Verfügung. Ergänzt werden kann das Angebot mit ungesüstem Tee.

## Znüni

- ▶ Das Znüni ist in aller Regel zuckerfrei. Zu diesem Thema erhalten alle Eltern das «Znüniblatt». Die Vorteile einer ausgewogenen, zuckerfreien und gemeinsam genossenen Pausenverpflegung werden in den Klassen und an Elternabenden aufgezeigt und besprochen.
- ▶ Beim Verkauf von Pausenverpflegung wird auf ein vielfältiges Angebot von Früchten und Gemüse geachtet. Es werden keine stark fetthaltigen und süssen Produkte angeboten.

Es empfiehlt sich insbesondere im Kindergarten und in der Primarschule, das Znüni im Klassenverband zu essen. Die Znüni-pause ist wenn immer möglich von der Bewegungspause getrennt. Auf der Sekundarstufe empfehlen wir, einen Pausenkiosk mit einem Angebot wie oben beschrieben zu führen.

## Bewegung

Neben dem Sportunterricht werden weitere Anreize zur aktiven Bewegung angeboten, z.B.:

- ▶ Freiwilliger Schulsport im Rahmen von Jugend und Sport, bzw. Jugend und Sport Kids
- ▶ Beteiligung an «Schule bewegt», Fit-4-Future
- ▶ Bewegungsfördernde Massnahmen im Schulalltag, z.B. kurze Bewegungspausen im Klassenzimmer
- ▶ Bewegung zur Unterstützung des Lernprozesses (Stichwort «Bewegtes Lernen»)
- ▶ Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen

Dr. med. Cordelia Teelmann, Fachärztin Pädiatrie FMH  
Präsidentin Schulgesundheitskommission

Detaillierte Information und Beratung bietet «tacco und flip» – Bewegung und Ernährung vielfältig erleben: [www.taccoflip.bl.ch](http://www.taccoflip.bl.ch)

