

Ernährung im (Schul-)Alltag der SZPI oder Die „Znünibox“ im Kanton Bern



Franziska Widmer Howald
Projektleiterin Ernährung
Gesundheitsförderung
Schweiz Bern, 23. Mai 2017

Grundlage für ein ausgewogenes Ess- und Trinkverhalten für Erwachsene bildet die Lebensmittelpyramide (sge-ssn.ch, 2011)



massvoll

ausreichend

regelmässig

Der optimale Teller (sge-ssn.ch, 2011) oder: Welche drei Komponenten gehören beim Zmorge, Zmittag und Znacht auf den Teller?

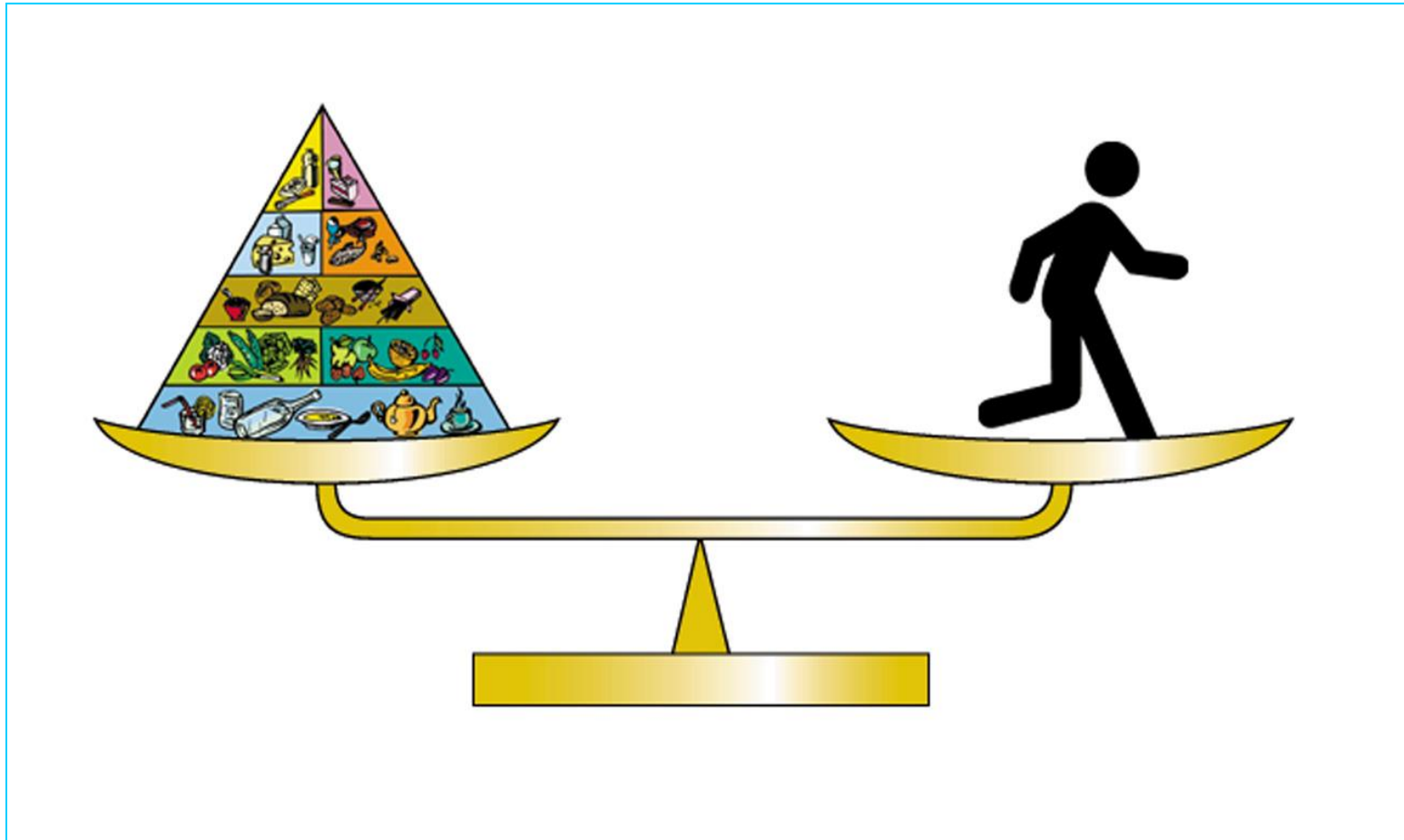


Der kleinste Teil des Tellers besteht aus einem Eiweisslieferanten (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukt oder Tofu).

Den restlichen Teller teilen sich zu gleichen Teilen Stärkelieferanten (Kartoffeln, Getreide, Pasta oder Reis) und Gemüse, Früchte oder Salat.

Hahnenwasser oder ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee als Getränk nicht vergessen!

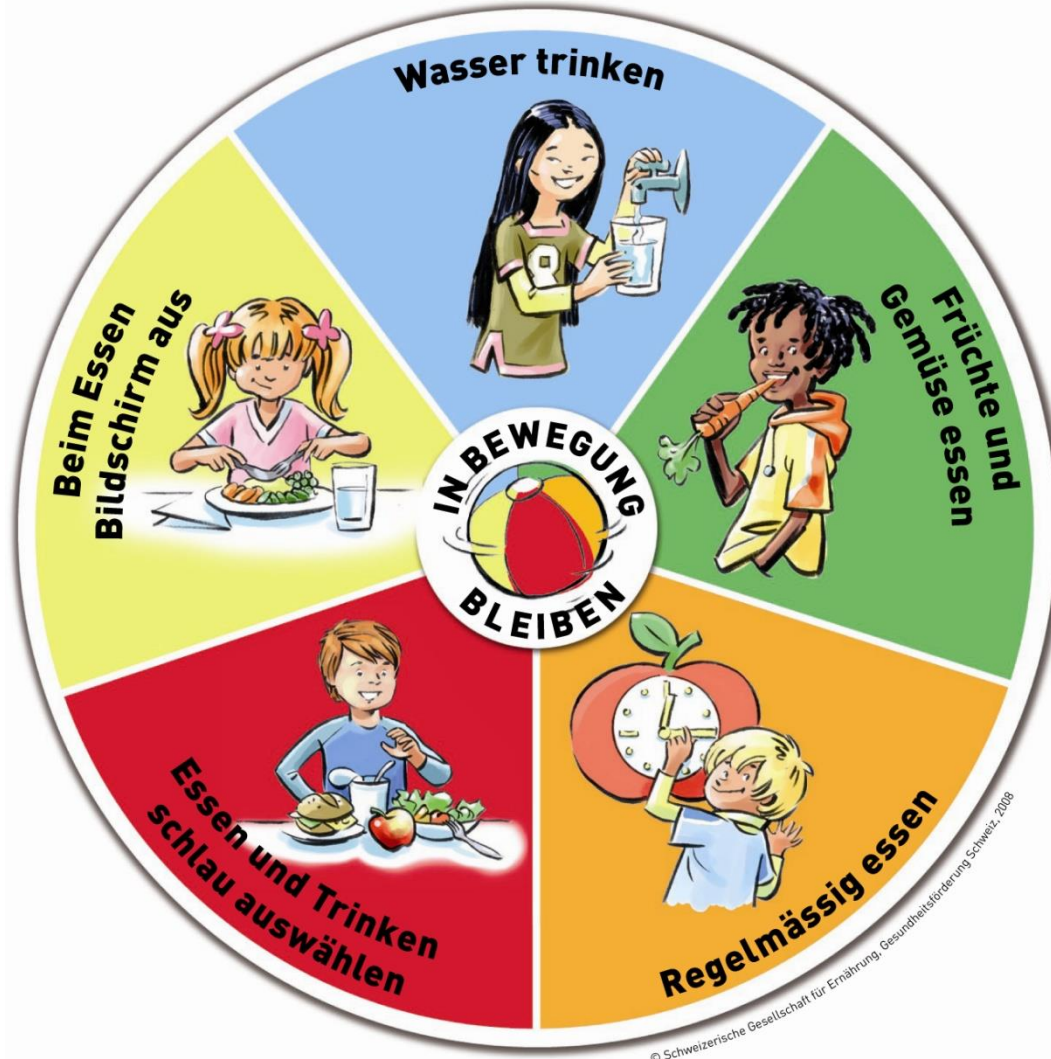
**Ernährung und Bewegung sollten
sich immer die Waage halten.**





Die Ernährungsscheibe

sgе-ssn.ch, 2008





Zwischenfazit Ernährung

Essen und Trinken soll...:

- ... Bedarf und Bedürfnisse decken
- ... Freude bereiten
- ... neugierig machen
- ... ein sozialer Akt sein
- ... in einer entspannten Atmosphäre genossen werden können
- ... etwas Selbstbestimmtes sein
- ... genussvoll und spannend sein
- ... im Hinblick auf die Zahngesundheit: wenig Zucker
und wenig Säure enthalten

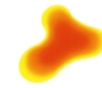
Schutzfaktoren für die Unterstützung eines gesunden Lebensstils...



Gesundheitsförderung
Schweiz

Ernährungserziehung

- Aufrechterhaltung und Stärkung der Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Rhythmisierung der Nahrungsaufnahme
- Erlernen von selbst bestimmtem Essen
- Entwicklung der Körperwahrnehmung und Genussfähigkeit
- Essregeln vereinbaren
- Wertschätzung des eigenen Körpers
- Akzeptanz, dass Appetit unterschiedlich ist
- Akzeptanz, dass Körperform und Gewicht individuell sind



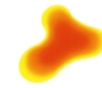
Berücksichtigung ernährungspsychologischer Aspekte

- Lernen am Modell
- Lernen durch Nachmachen und Beobachten
- “mere exposure effect” (Angebot schafft Nachfrage)
oder: “Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht...”
- Essen nicht als Bestraf- und Belohnungssystem einsetzen
- Essen nicht als Konfliktbewältigung einsetzen
- Essen nicht als Umgang mit Emotionen einsetzen



Meiden von Diäten

- Keine kalorienreduzierten Diäten mit Kindern und Jugendlichen durchführen
- Fördern von flexiblem und meiden von rigidem Essverhalten
- Aufklärung über Risiken von Diäten
- Einstieg in eine Essstörung geschieht oft über eine Diät



Gesunde Ernährung und adäquate Bewegung

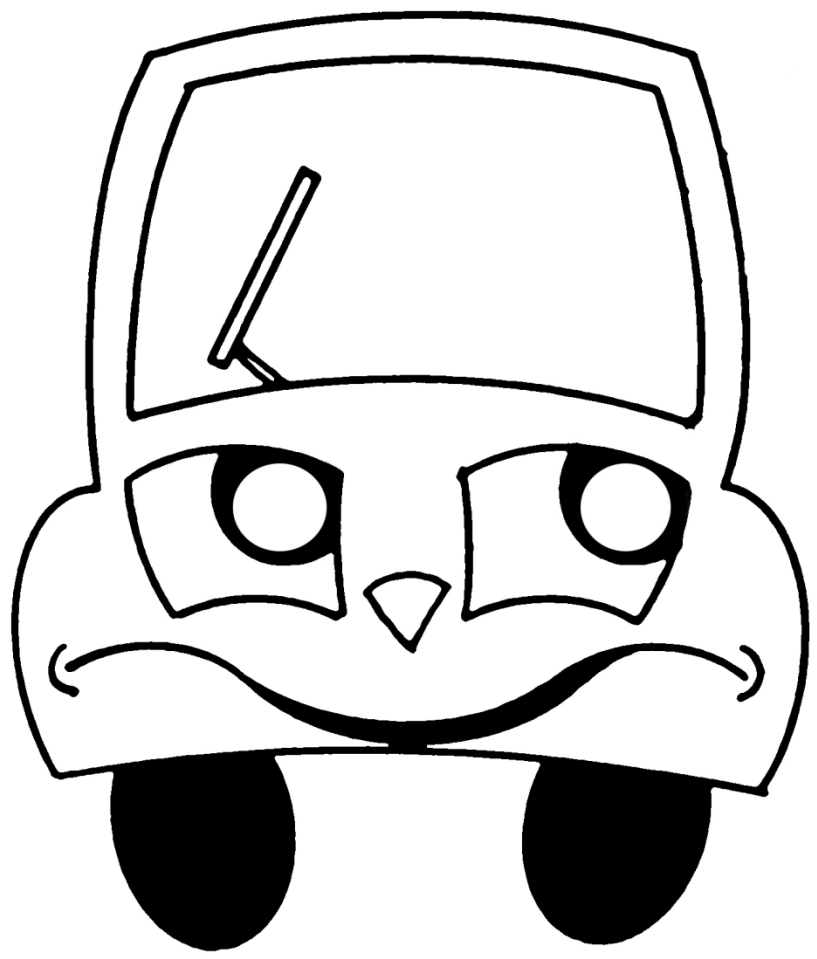
- Fördern die Unterscheidung zwischen Hunger, Lust und Sättigung, Übersättigung
- Beugen Heisshunger und Überessen vor
- Fördern eine Präferenz für gesunde Nahrungsmittel
- Unterstützen das körperliche Wohlbefinden



Thema	Inhalt	Ziele	Action	Material	Organisation	Zeit
Einstieg: wer hat alles ein Z&Z mitgebracht?	Kontaktaufnahme mit den Kindern wichtig: keine Wertung der mitgebrachten Znüni!	SZPI hat Kontakt mit SCH hergestellt und kann mit dem Unterricht starten	Kurz-diskussion	Znüni der Kinder	Plenum	10'
Warum lohnt es sich, ein Z&Z zu essen?	Achten auf Körpersignale, Hunger-Sättigung	Erkennen, wie der Körper durch regelmässige Mahlzeiten mehr Leistung bringen kann	Diskussion	Bild Auto-Benzin Kopie Körper des Menschen (Arbeitsblatt) Fragen: wo spüre ich, ob ich Hunger habe; wo spüre ich, ob ich satt bin; an was denke ich, wenn ich Hunger habe (Arbeitsblatt)	Plenum Einzelarbeit	10'
Welches sind sinnvolle Z&Z?	Degustation von möglichen Znünivarianten (eventuell mit geschlossenen Augen) wichtig: Frage nach Allergien!	sinnliches Erfahren von sinnvollen Znünivarianten	Degustation	Gemüse und Früchte, Darvida, Vollkornbrot, Käse kleingeschnitten, Nüsse auf Teller angerichtet, zugedeckt	Plenum	15'
Welche Z&Z-Wahl möchte ich zukünftig treffen?	Sammeln von sinnvollen Znünivarianten	Erkennen, welche Znüni Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern können	Diskussion	Zettel und dicker Filzer, Klebestreifen Znüniblatt abgeben	Plenum	10'
Wie viel Zucker ist drin?	Wie viele Zuckerwürfel sind in einem halben Liter Getränk? Was gibt es für Alternativen?	SCH haben Zuckermenge in Süssgetränken visualisiert	Schätzspiel	Süssgetränkeauswahl (Arbeitsblatt)	Einzelarbeit anschliessend Diskussion im Plenum	15'

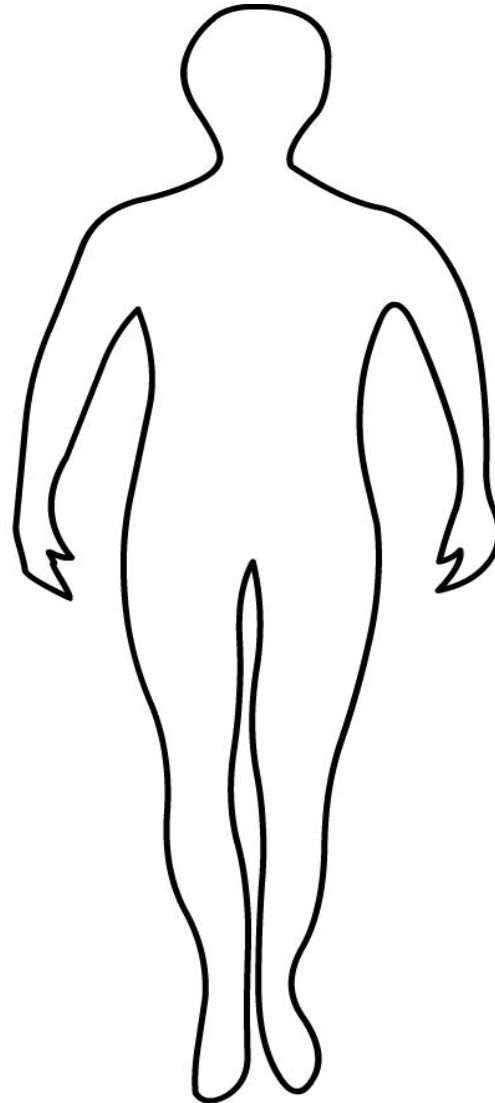


Gesundheitsförderung
Schweiz





Gesundheitsförderung
Schweiz



«Choco Leo», ein Beispiel aus der Kommunikation



Gesundheitsförderung
Schweiz



Mehr Informationen finden Sie unter: www.konsumentenschutz.ch/choco-leo oder www.konsumentenschutz.ch/themen/werbung mit Dossiers zu Werbung, Kinder- und Lebensmittelwerbung und Marketing



Tagesbeispiel von Carole

Mahlzeit	Produkt	kcal*
Frühstück	verdünnter Fruchtsaft	40
Znüni	halber Apfel	40
Mittagessen	8 kleine Reiswaffeln	56
	halbe Salatgurke	40
	150g Magerquark	100
Zvieri	halber Apfel	40
Nachtessen	Tütensuppe (Quick Soup)	40
	4 kleine Reiswaffeln	28
	Ovomaltine aus Magermilch	100
während ganzem Tag	3 Liter Wasser ohne Kohlensäure	
Kilokalorien pro Tag		484

* Angaben von Nährstoffanalysen auf Verpackungen und aus CH-Nährwerttabelle, 2012



Tagesbeispiel von Andreas

Mahlzeit	Produkt	kcal*
Frühstück	0,5 Liter Red Bull	300
Znüni	2 grosse Croissants	500
Mittagessen	Pizzastück vom Take away	500
	Snickers	300
Zvieri	Chips, 90g	500
Nachessen	Big Mac Menu	1200
	(Burger, Pommes, 5 dl Cola)	
Spätimbiss	1 Tafel Schokolade	500
	1 Packung Petit Beurre	1200
während ganzem Tag	2 Liter Eistee	800
Kilokalorien pro Tag		5800

* Angaben von Nährstoffanalysen auf Verpackungen und aus CH-Nährwerttabelle, 2012



Wie viel Zuckerwürfel sind in: (ein Stück Würfelzucker wiegt 4 Gramm und enthält 16 kcal)

Getränk	5dl
Coca Cola TM	
Coca Cola light/zero TM	
Sprite TM	
Eistee	
Fanta TM	
Rivella rot TM	
Rivella blau TM	
Fruchtsäfte	
Mineralwasser	
Aromatisiertes Wasser (Volvic Zitrone TM)	
Red Bull TM	
Caffè Latte TM (Capuccino)	



Wie viel Zuckerwürfel sind in: (ein Stück Würfelzucker wiegt 4 Gramm und enthält 16 kcal)

Quelle: Verpackungsanalysen bei Coop, 2011

Getränk	5dl
Coca Cola TM	13
Coca Cola light/zero TM	0
Sprite TM	12,5
Eistee	10
Fanta TM	12,5
Rivella rot TM	11,5
Rivella blau TM	0
Fruchtsäfte	16
Mineralwasser	0
Aromatisiertes Wasser (Volvic Zitrone TM)	0,5
Red Bull TM	16
Caffè Latte TM (Capuccino)	6 ohne Milchzucker 11 inklusive Milchzucker



Empfohlene Literatur

Gesunde Ernährung

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 5. korrigierte Auflage D-A-CH 2013

www.sge-ssn.ch

www.dge.de

www.oege.at

Ernährungserziehung

Juul Jesper, Was gibt's heute – gemeinsam essen macht Familie stark, Verlag Beltz, 2013

Essstörungen

Wenn Essen zum Zwang wird. Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie. Beobachter-Buchverlag, 2003, ISBN 3 85569 276 9

www.akj-ch.ch

www.pepinfo.ch

Gesundheitsförderung

Schwung im Alltag – Broschüre zu Essen und Trinken, Bewegung, Pausen und Achtsamkeit

www.gesundheitsfoerderung.ch