

ERNÄHRUNG IN DER SCHULE

Gute Noten im Fach «Essen»?

Essen lernen beginnt idealerweise in der Familie. Hier entwickeln unsere Kinder ihre Essgewohnheiten, die sie ihr Leben lang prägen und begleiten. Mit dem wachsenden Angebot von Tagesschulen wird die gemeinsame Mahlzeit am Familientisch immer mehr zum Nebenschauplatz – und die Schulen immer mehr zu DEM Lernort der Ernährungs- und Geschmacksbildung. Alle reden über gesunde Ernährung, aber welche Erfahrungen machen die Kinder eigentlich in der Schule damit?

Im Mai 2012 postete die neunjährige Schülerin Martha Payne aus Schottland auf ihrem Blog «NeverSeconds» zum ersten Mal ihr Schulessen: ein Stück Pizza, eine Krokette, Mais und ein Muffin. Dazu vergab sie Noten. Ihr Blog war ein schulisches Schreibprojekt und bekam sogar Unterstützung von Jamie Oliver: «Shocking but inspirational blog. Keep going. Big love from Jamie». Bereits wenige Wochen später zeigte Marthas Engagement Wirkung: Brot, Früchte und Salat waren ab sofort unbegrenzt in der Schulkantine erhältlich. Das Thema «Schulessen» gewann auch international an Bedeutung.

Bekommt mein Kind genügend Vitamine?

Schulkantinen und Mittagstische sind ein wichtiger Ort für die Entwicklung des Ernährungsverhaltens von Kindern und können deren Ernährungssituation massgeblich beeinflussen. Dem Engagement der Schulen stehen verschiedene Faktoren wie die Erwartungen und die Essensphilosophie der Eltern gegenüber: «Bekommt mein Kind das optimale Essen?» Schon das Essverhalten in den verschiedenen Kantonen der Schweiz und vor dem Hintergrund der ansteigenden Migration

«Die Auslagerung der Essenszubereitung bedeutet für die Schulen eine enorme Arbeitserleichterung.»

> Markus Daniel, Geschäftsführer Menu and More AG

ist sehr heterogen. Wie können Schulen diese Faktoren berücksichtigen? Zu den Ansprüchen an ein Kindermenü – abwechslungsreich, ausgewogen und schmackhaft für den Kindergaumen – kommen auch die rechtlichen Anforderungen. So müssen Mittagstische verbindlich über Inhaltsstoffe und Allergene Auskunft geben. Für Krippen und Horte wird es immer schwieriger, selber zu kochen. In der Folge lagern viele die Verpflegung aus.

«Für eine Generation, die weiss, was sie isst!»

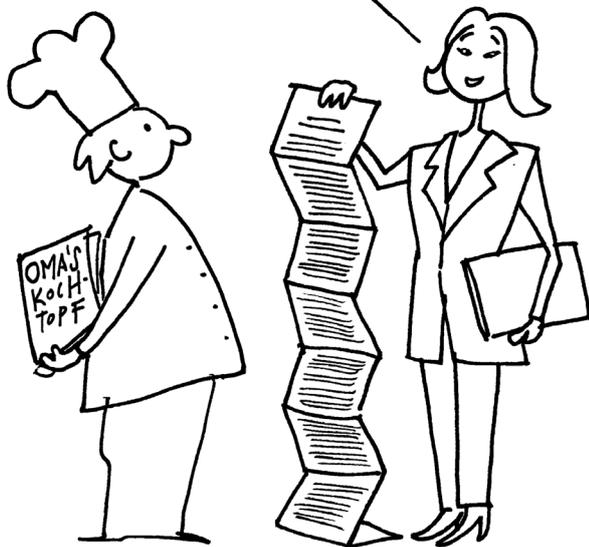
Zürich, Kreis 5: Die emsige Betriebsamkeit ist deutlich zu spüren an diesem Morgen bei der Menu and More AG. 56 Mitarbeitende aus 18 verschiedenen Ländern sind mit der Zubereitung von 12000 Mahlzeiten täglich beschäftigt. Rameskumar brät an diesem Vormittag 3000 Kalbs-Adrios und Polenta-Halbmonde auf der Durchlaufbratanlage, die mit Teflonbändern bestückt ist, so dass keinerlei Bratfett benötigt wird. Eine Station weiter gart Raul kiloweise grüne Erbsen auf den Punkt und badet sie danach grosszügig in Eiswasser, damit sie «al dente», knallgrün und knackig bleiben. Im «Cook-and-Chill»-Verfahren wird nährstoffschonende Zubereitung grossgeschrieben, alle Komponenten werden sofort ge-

«In verbindlichen Richtlinien für eine gute Gestaltung der Schulverpflegung sehen wir die beste gesundheitsfördernde Massnahme.»

> Marianne Honegger, Teamleiterin Ernährungsberatung beim Schulärztlichen Dienst der Stadt Zürich

kühlt, abgepackt und klimaneutral mit der eigenen Kühllogistik bis in den Kühlschrank der Abnehmer geliefert. Vier verschiedene Mahlzeiten täglich sind im Angebot, ein saisonaler 13-Wochen-Menüplan sorgt für Abwechslung. Aspekte wie saisonal, Bio, Allergiker-geeignet, salz- und zuckerreduziert, Anteil an Vollkornprodukten oder palmöl-frei sind schon lange umgesetzt. Bekocht werden Kinder vom Krippenalter bis zur Oberstufe. Auf die Bedürfnisse der verschiedenen Altersgruppen wird eingegangen. Nicht alle mögen das Gleiche essen. Menu and More (Eldora-Gruppe) ist nicht der einzige Anbieter. Weitere Zulieferer für Mittagstische sind unter anderem die SV Group mit ihrem Programm «Meals for Kids», die Compass Group mit «Scolarest», dem Angebot für Schulen und Universitäten, sowie die Gastronomiegruppe ZFV. Wegweisend für eine gesunde Schulverpflegung sind auch die Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich^[1], die erstmals 2007 erstellt wurden. Diese Rahmenbedingungen wurden ursprünglich mit Lehr- und Betreuungspersonen sowie dem zuständigen Schulamt und der Schulpflege geschaffen. Inhalte wie die Komponenten für eine ausgewogene Mahlzeit, die Häufigkeit von Vegi-

Hier die neuen RICHTLINIEN
für die SCHULKANTINEN:
von A wie Allergie bis Z
wie Zungenwurst ist jetzt
ALLES drin ...!



Menüs und Süssigkeiten sind verbindlich geregelt. Erfreuliche und zeitgemässe Entwicklungen haben sich inzwischen ergeben. Gab es 2007 noch Aufschreie und ein Medienecho wegen «Bevormundung», z. B. aufgrund der konkreten Empfehlung, auf Süssgetränke komplett zu verzichten, ist dies heute kein Thema mehr. Wasser trinken in Kita und Hort ist selbstverständlich geworden. In der neusten Überarbeitung von 2015 wurden vor allem Nachhaltigkeitsaspekte integriert. Ähnlich wie Zürich hat 2018 auch Bern Ernährungs- und Qualitätsrichtlinien für die Stadtberner Betriebe der familienergänzenden Kinderbetreuung erstellt^[2]. 2500 Mahlzeiten pro Tag werden seitdem nicht nur kindergerecht, sondern auch aus regionalen, saisonalen und fair produzierten Lebensmitteln hergestellt. Die Freude am Essen steht hier weit oben. Für die Umsetzung wird auch in Bern mit verschie-

«Unser Schulessen wird frisch gekocht. Mir gefällt die tägliche Abwechslung und dass ich schmecken kann, dass nicht alles nur Fertig-Food ist.»

> Sebastian (15), Schüler 3. Sek, Freie Evangelische Schule Zürich

denen Caterern zusammengearbeitet. Greenpeace hat in seinem Bericht «Nachhaltigkeit: Das Essen nicht vergessen»^[3] bis Mai 2018 die Ernährungsrichtlinien der zehn grössten Schweizer Städte (Zürich, Genf, Basel, Bern, Lausanne, Winterthur, Luzern, St. Gallen, Lugano, Biel) analysiert und stellt darin fest: Bern sticht durch seine

vorbildlichen, nachhaltigen Ernährungsrichtlinien auf Stufe Kinderbetreuung heraus und gilt als «Vorreiter». Lausanne, Zürich und Basel wird immerhin ein «ordentlich» attestiert. Die verbleibenden sechs Städte haben laut Studie «Nachholbedarf» und noch viel Luft nach oben. Dass praxisnahe Qualitätsstandards eine gute Basis für gutes Essen und eine sinnvolle Tischkultur sein können, hat auch RADIX erkannt und unterstützt mit den «Schweizer Qualitätsstandards für Mittagstische in Tagesstrukturen/Tagesschulen». Ein Leitfaden steht zum Download bereit. Neben der Formulierung von Richtlinien auf Ebene Städte oder Bund ist die Vergabe von Labels, Zertifizierungen oder Gütesiegeln für Anbieter von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen ein anderer Weg. Hiervon gibt es schweizweit eine ganze Menge, nur wenige jedoch fokussieren auf kindgerechte Ernährung.

«Unsere Schülerinnen und Schüler erfahren im Unterricht viel über gesunde Ernährung, Tierschutz, Ökologie und faire Arbeitsbedingungen. Es ist uns ein Anliegen, diese Aspekte auch bei der Schulverpflegung und im Mensabetrieb umzusetzen. So beinhalten unsere Tagesmenüs immer eine Gemüsebeilage oder Salat, das Fleisch stammt ausschliesslich aus Schweizer Produktion. Auf Halb- oder Fertigprodukte verzichten wir. Seit 2012 ist unsere Mensa ein <Culinarium>-Partnerbetrieb^[5]. Das Gütesiegel steht für regionale Spezialitäten und <ProCert>-zertifizierte Produkte aus der Region.»

> Stefan Schneider, Rektor der Kantonsschule Romanshorn, TG

Die Stadt St. Gallen setzt bei ihren Schulen und deren Mittagstischen ebenfalls auf klare Richtlinien. Hier wird mit dem Label «Fourchette Verte – Ama Terra» gekocht. Individuell und auf jeden Mittagstisch angepasst, begleitet dazu eine Ernährungsberaterin BSc die Verantwortlichen auf dem Weg zu einer optimalen Gestaltung. Drei Beratungen sind kostenlos. Nach erfolgreicher Umsetzung erhält der Mittagstisch ein Zertifikat. Vor allem die Westschweizer Kantone scheinen mehrheitlich den Ansatz der Label zu verfolgen. Feder-