

So reden Schulen beim Znüni mit

Welche Nahrungsmittel eignen sich als Znüni im Unterricht und was dürfen Luzerner Schulen vorschreiben?



So sieht ein gesundes Znüni-Böxli aus: mit Brot, Gemüse und Früchten.

Bild: Pius Amrein (6. August 2019)

Susanne Balli

Mit der Frage, was ein gesunder Snack ist, werden Eltern zum ersten Mal ab dem Zeitpunkt konfrontiert, wenn ihre Sprösslinge feste Nahrung zu sich nehmen können. Spätestens aber wieder mit Eintritt der Kleinen in den Kindergarten. Dann gibt es plötzlich Empfehlungen, Weisungen oder – je nach Schule – strikte Regeln, was ins Znüni-Böxli darf und was nicht. Dabei stimmen die gewünschten Lebensmittel nicht immer mit den Vorlieben der Kinder (und Eltern) überein.

Auf der Website der kantonalen Dienststelle Volksschulbildung finden sich unter der Rubrik Ernährung und Bewegung zahlreiche Merkblätter und Links zum Thema «gesundes Znüni». Zudem unterstützt die Dienststelle die Schulen, sich durch diverse Unterrichtsangebote und Projekte mit den Themen Ernährung und Bewegung auseinanderzusetzen.

«Keine verbindlichen kantonalen Vorgaben»

Zum Beispiel können Schulen einen Znüni-Mäart einrichten und werden dabei durch eine Projektberatung der Fachstelle Gesundheitsförderung begleitet. Ein anderes Angebot ist die Pausenapfelaktion. Die Dienststelle Gesundheit hat zudem online Flyer zu gesunden Znüni und Zvieri aufgeschaltet. Um möglichst viele Personen zu erreichen, sind die Flyer in den Sprachen Deutsch, Albanisch, Arabisch Farsi, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Tamilisch und Tigrinya verfasst. Dabei handelt es

Tipps und Tricks für ein gutes Znüni

Ernährung Zuweilen fehlt Eltern bei all den Regeln und Empfehlungen im turbulenten Alltag die Eingebung oder auch die Zeit, den Kindern eine Zwischenmahlzeit mitzugeben, die nicht nur vollwertig, gesund, saisonal und zahnschonend ist, sondern den Kindern auch schmeckt und nicht unangestastet wieder nach Hause gebracht wird.

Hier einige Tipps, Tricks und Vorschläge für Znünis, die bei Kindern gut ankommen und trotzdem keinen grossen zeitlichen Aufwand mit sich bringen.

sich lediglich um Empfehlungen. «Die Volksschulen dürfen sicher gewisse Vorgaben machen, damit der Schulbetrieb gewährleistet wird, und die Kinder dem Unterricht zu folgen vermögen», sagt Charles Vincent, Leiter Dienststelle Volksschulbildung, auf Anfrage. Dafür sei in den meisten Fällen eine Zwischenverpflegung inklusive Getränk notwendig. «Es gibt aber keine verbindlichen kantonalen Vorgaben für die Gestaltung der Znünis in den Pausen. Regelungen der Schulen müssen verhältnismässig und primär auf den Schulbetrieb bezogen sein, die Ernährung der Kinder ist in erster Linie eine Aufgabe der Eltern», so Vincent weiter. Hingegen sei es aus dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung richtig und sinnvoll, Kompetenzen im Bereich Ernährung und

Abwechseln, damit keine Znüni-Langeweile aufkommt. So zum Beispiel Kräckern in verschiedenen Ausführungen (jene ohne zuckrige Füllung) wählen. Oder Knäckebrot, Ruchbrot und Vollkorntoast, mal mit Butter bestrichen, mal mit Frischkäse, ab und zu auch mit einer kleinen Scheibe Kochschinken darauf.

Gemüse und grössere Früchte in Stängeli und Schnitzscheiben schneiden. Das bedeutet zwar ganz wenig Mehraufwand, aber lohnt sich, denn dann werden sie eher gegessen und auch mit anderen geteilt.

Noch besser verzehrt werden die Frucht- und Gemüsestücke, wenn die Kinder sie mit Zahnstochern aufspießen dürfen. Kerne und Nüsse kommen gut an. Zum Beispiel Cashewkerne, Haselnüsse, Baumnüsse aber auch Kernenmischungen.

Kleine runde Snacks (warum auch immer) werden meist «rübis und stübis» verzehrt, seien es verschiedene Beeren, Cherytomaten, ungesalzene Maisflips oder Mozzarellakügelchen.

Einige Kinder mögen Kombinationen von süssen Früchten wie Himbeeren oder Nektari-

nenschnitze mit etwas herzhaftem wie Käsekräckern. Ab und zu ein Fruchtmus (ohne Zuckerzusatz erhältlich) oder auch eine Portion Hüttenkäse im Becherli zum Auslöffeln (Löffel nicht vergessen!) Auch Ausnahmen müssen ab und zu sein. Zum Beispiel in Form einer Handvoll Salzfischli, salzigem Popcorn oder gesalzenen Pistazienkernen.

Ab und zu einige Dörrfrüchte (die aufgrund ihres Zuckergehalts weniger empfohlen werden) sind in Ordnung.

Susanne Balli

«Die Ernährung der Kinder ist in erster Linie eine Aufgabe der Eltern.»



Charles Vincent
Leiter Dienststelle
Volksschulbildung

Bewegung zu fördern. «Dies gehört auch zu den Kompetenzen im Lehrplan 21.»

Weniger sinnvoll ist laut Vincent hingegen die Diskussion um einzelne Früchte, wie zum Beispiel Bananen, die an diversen Schulen wegen ihres hohen Zuckergehalts und der klebrigen Konsistenz aufgrund der Zahngesundheit nicht gern gesehen werden. «Das zu regeln, lässt die Weisungsgewalt der Schulen nicht zu. Dann könnte man ja auch kommen und sagen, dass Orangen zu viel Säure enthalten.»

Was aber gilt denn nun als gesundes Znüni? Empfohlen werden gemäss dem Znüniblatt der kantonalen Dienststelle Gesundheit und Sport Früchte und/oder Gemüse. So zum Beispiel Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Nektarinen, Mandarinen, Orangen, Aprikosen und

Beeren. Beim Gemüse zum Beispiel Rüeblis, Gurken, Tomaten, Peperoni, Radieschen, Fenchel, Kohlrabi und Stangensellerie. Geeignet sind zudem Komponenten wie Vollkorn- oder Ruchbrot, Knäckebrot/Kräcker, Reisswaffeln oder ungesüsste Flocken. Empfohlen werden auch Milchprodukte wie Käse, Frischkäse, Quark natur, Joghurt natur und Milch sowie Nüsse und Kerne. Zum Trinken eignen sich Wasser oder ungesüsste Kräut- oder Fruchteees.

Nicht empfohlen werden zum Beispiel Gipfeli, gesalzene Snacks wie Pommes Chips oder Wurstware, da zu salzig und zu fettig ist. Zudem Süssigkeiten in jeglicher Form, dazu gehören auch gezuckerte Getreideriegel, Milchschnitten und Ähnliches sowie zuckerhaltige und süsse Getränke.