



Evaluation

Evaluationsbericht zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an Stadt- zürcher Horten

Inhalt

1	ZUSAMMENFASSUNG	3
2	EINLEITUNG	6
2.1	Ausgangslage	6
2.2	Kurzbeschreibung der evaluierten Intervention	6
2.3	Aufgabe und Ziel der Evaluation	7
2.4	Evaluationsfragen	7
3	METHODE	9
3.1	Datenquellen	9
3.2	Evaluationsdesign	9
3.2.1	Hortbefragung	9
4	ERGEBNISSE UND DISKUSSION	12
4.1	Hortbefragung	12
4.1.1	Beteiligung und Datenbasis	12
4.1.2	Mittag-/Abendhort und Mittaghort	13
4.1.3	Morgentisch	30
4.2	Pausenverpflegung	43
5	MENUANDMORE	45
6	SCHLUSSFOLGERUNGEN	46
6.1	Resultate	46
6.2	Methodische Einschränkungen der Evaluation	47
6.3	Empfehlungen	48
7	DANKSAGUNG	50
8	ANHANG	51

Vorwort

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen nahmen in den letzten Jahren immer mehr zu. Einer der wichtigsten Faktoren in der Entwicklung von Übergewicht ist eine unausgewogene Energiebilanz. Zu wenig Bewegung und eine erhöhte Nahrungsaufnahme führen zu einer positiven Energiebilanz und somit zu einer Gewichtszunahme. Essgewohnheiten werden in erster Linie zuhause geprägt. Allerdings verbringen Kinder mit der Entwicklung zur Ganztagesbetreuung immer mehr Zeit in der Schule. Damit gewinnt die Schule neben dem Elternhaus einen zunehmend prägenden Einfluss auf die Bildung von Lebens- und Essgewohnheiten. Das bedeutet, dass dort, wo an der Schule gegessen wird, diese auch in der Verantwortung steht, gesunde Nahrung anzubieten.

Um der Epidemie des Übergewichts bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken, gehören strukturelle Massnahmen wie es z.B. verbindliche Richtlinien bezüglich des Nahrungsangebots sind, anerkanntermassen zu den wirksamsten Ansätzen. Eine ausgewogene und gesunde Pausen- und Horternahrung in Verbindung mit viel Bewegung verbessert zudem massgebend die Lern- und Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Schülern und Schülerinnen und wirkt sich auch positiv auf die Zahngesundheit aus.

Der positive Effekt einer ausgewogenen und gesunden Pausen- und Horternahrung in Verbindung mit Bewegungsförderung an den Schulen zeichnet sich in den neuesten Daten zur Verbreitung von Übergewicht und Adipositas in der Stadt Zürich wie auch Basel und Bern ab. Die Resultate deuten auf eine Stabilisierung der Entwicklung hin.

Wie die vorliegende Evaluation zeigt, ist es dank der Unterstützung der Behörden und einer guten Zusammenarbeit mit der Schule möglich, innerhalb kurzer Zeit eine positive Wirkung auf das Nahrungsangebot der Schule und somit auch auf die Essgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen zu erzielen.

Wir danken allen Beteiligten in den Schulen, Behörden und Verwaltung für die gute Zusammenarbeit.

Dr. med. Daniel Frey
Direktor Schulgesundheitsdienste

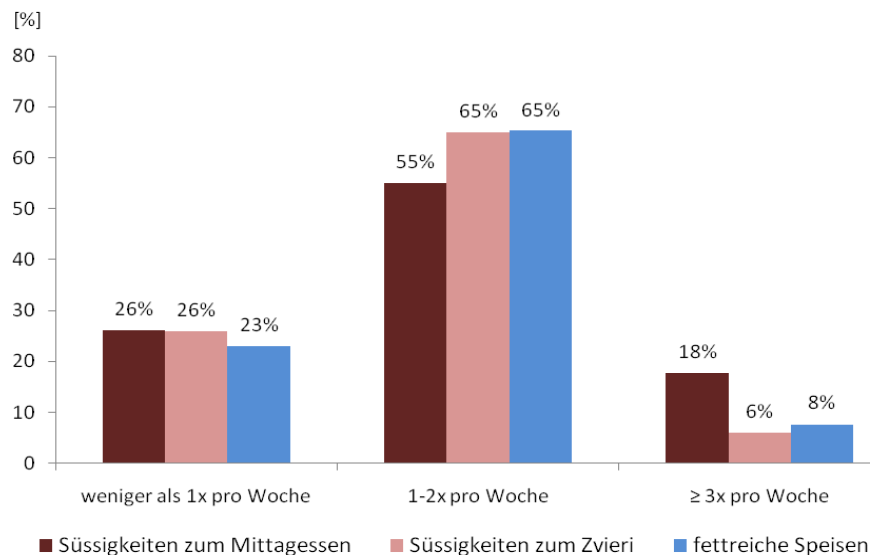
1 Zusammenfassung

Für die Gestaltung einer gesunden Pausen- und Hortverpflegung haben die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich Ernährungsrichtlinien für alle im Rahmen des Schulbetriebs angebotenen Mahlzeiten, Speisen und Getränke erstellt. Diese wurden von der Konferenz der Schulpräsidentinnen und -präsidenten (PK) der Stadt Zürich gutgeheissen. Die Ernährungsrichtlinien beziehen sich auf die Verpflegungsautomaten an Schulen, die angebotene Pausenverpflegung (selber organisierter Pausenkiosk und externe Anbieter) sowie die Verpflegung der Betreuungseinrichtungen (Horte und Morgentische). Die Ernährungsrichtlinien wurden im März 2009 von den Schulgesundheitsdiensten eingeführt und sind seit Januar 2010 für alle Schulen der Stadt Zürich verbindlich.

Ein Jahr nach der Einführung der Ernährungsrichtlinien wurde der Stand der Umsetzung, förderliche und hinderliche Faktoren im Prozess der Umsetzung sowie die Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien erfragt. Dies ermöglicht den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich im Laufe der nächsten Jahre ihr Unterstützungs- und Beratungsangebot noch besser an die Bedürfnisse der Schulen und Horte anzupassen sowie Massnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit zu treffen.

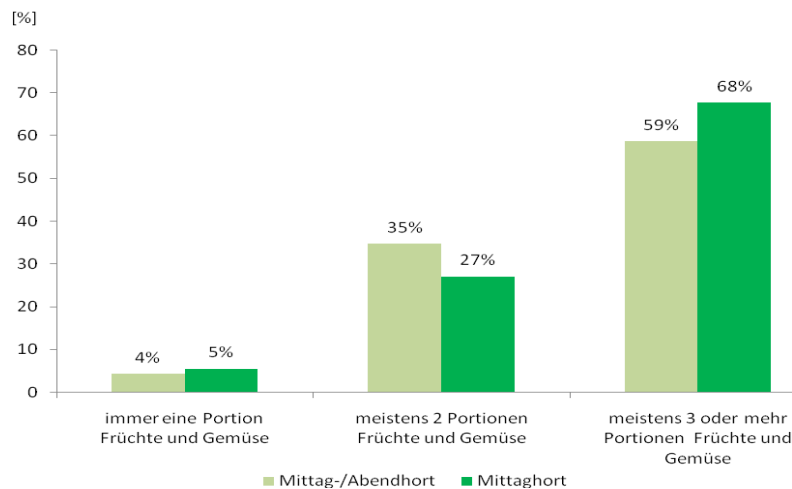
In der Stadt Zürich werden rund 8800 Kinder und Jugendliche in 344 Horten und Morgentischen betreut. Das heisst fast jedes dritte Kind im schulpflichtigen Alter der Stadt Zürich besucht einen Hort, wobei die schulergänzende Betreuung in den nächsten Jahren noch stark ausgebaut wird. Die Betreuungseinrichtungen, sogenannte Horte und Morgentische, sind für den grössten Teil der Verpflegung an den Schulen zuständig. Aus diesem Grund wurde eine Befragung zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in allen Städtzürcher Horten durchgeführt. Bereits evaluiert und mit kantonalen und nationalen Zahlen verglichen wurden u.a. das Nahrungsmittelangebot der Pausenverpflegung der Stadt Zürich der Befragung «Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Vergleich der Ergebnisse aus der Stadt Zürich und dem übrigen Kanton Zürich.» (ARCHE Lugano, 2009). Diese Daten werden im folgenden Bericht ergänzend für die Beurteilung der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an den Schulen verwendet.

Die von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich ermittelten Werte zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in den Horten der Stadt Zürich sind bis auf einige Ausnahmen sehr zufriedenstellend. Die Ziele der Schulgesundheitsdienste bezüglich einem gesunden Verpflegungsangebot wurden in fast allen Punkten erreicht bzw. fast erreicht. Noch zu wenig erfüllt werden die Vorgaben der Ernährungsrichtlinien beim Anbieten von Süssigkeiten und gesüssten Getränken (s. Graphik 1).



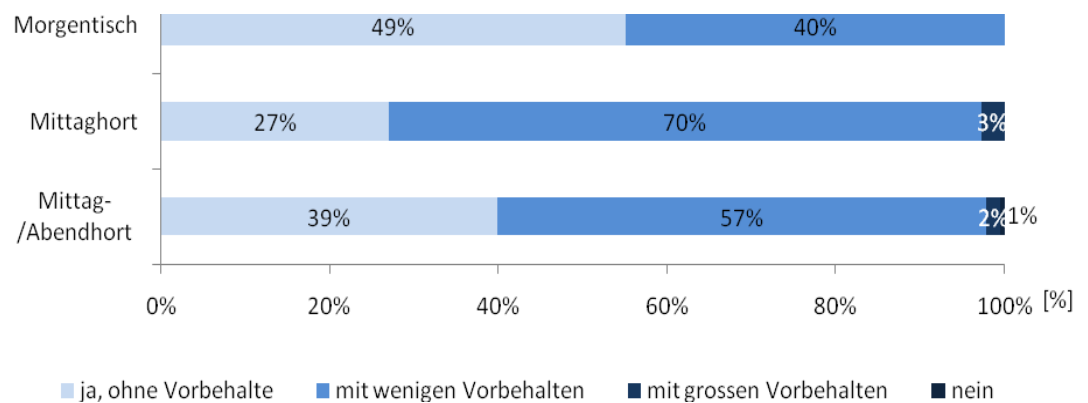
Graphik 1: Häufigkeit von Süssigkeiten und fettreichen Speisen in den Mittag-/Abendhorten und Mittaghorten

Positiv umgesetzt wurden dagegen die Vorgaben zum Anbieten von Früchten und Gemüse (s. Graphik 2) und die Reduktion der fettreichen Speisen (s. Graphik 1). Laut eigener Einschätzung bieten die Hortleitenden jetzt mehr Früchte und Gemüse als vor der Einführung der Ernährungsrichtlinien an.



Graphik 2: Früchte- und Gemüse-Angebot zum Mittagsmenu

Die hohe Rücklaufquote von durchschnittlich über 80% wie auch die Resultate der Umfrage zeigen, dass die Richtlinien von den Hortleitenden und den Morgentischbetreuenden gut akzeptiert werden (s. Graphik 3). Die Angaben der Hortleitenden und Morgentischbetreuenden zeigen auch, dass die Änderungen im Verpflegungsangebot von den Kindern und Jugendlichen gut angenommen worden sind.



Graphik 3: Prozentzahl der Betreuungspersonen, die hinter den Ernährungsrichtlinien stehen

Die Resultate der Studie «Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Vergleich der Ergebnisse aus der Stadt Zürich und dem übrigen Kanton Zürich.» (ARCHE Lugano, 2009) weisen für die Stadt Zürich ähnlich positive Trends auf wie die vorliegende Evaluation. Die Stadtzürcher Schulen schneiden in den Fragen zum Thema «Verpflegungsangebot» und «Ernährungsrichtlinien und -empfehlungen» im Vergleich zum übrigen Kanton Zürich und 24 Schweizer Kantonen sehr gut ab. Die SchülerInnen der Stadt Zürich können auf dem Schulgelände mehr Früchte und Gemüse, mehr ungesüsste Getränke und weniger Süssigkeiten und Süssgetränke kaufen als SchülerInnen des übrigen Kantons Zürich bzw. SchülerInnen von 24 Schweizer Kantonen.

2 Einleitung

2.1 Ausgangslage

Viele Lehr- und Betreuungspersonen sind sich der Verantwortung der Schule hinsichtlich dem Angebot einer gesunden Ernährung bewusst und betonten den Schulgesundheitsdiensten gegenüber immer wieder, dass diesbezüglich verbindliche Richtlinien für den konkreten Schul- und Hortalltag sehr hilfreich wären.

Gestützt auf diese Rückmeldungen der Lehrpersonen sowie den erwiesenen vielfältig positiven Effekten einer gesunden Ernährung hat die Konferenz der Schulpräsidentinnen und -präsidenten (PK) der Stadt Zürich am 21. August 2007 den Grundsätzen für eine gesunde Ernährung an den Zürcher Volksschulen zugestimmt.

2.2 Kurzbeschreibung der evaluierten Intervention

Für die Gestaltung einer gesunden Pausen- und Hortverpflegung haben die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich Ernährungsrichtlinien für alle im Rahmen des Schulbetriebs angebotenen Mahlzeiten, Speisen und Getränke erstellt. Diese wurden von der Konferenz der Schulpräsidentinnen und -präsidenten (PK) der Stadt Zürich gutgeheissen. Die Ernährungsrichtlinien beziehen sich auf die Verpflegungsautomaten an Schulen, die angebotene Pausenverpflegung (selber organisierter Pausenkiosk und externe Anbieter) sowie die Verpflegung der Betreuungseinrichtungen (Horte und Morgentische). Die Ernährungsrichtlinien wurden im März 2009 von den Schulgesundheitsdiensten eingeführt und sind seit dem 1. Januar 2010 für alle Schulen der Stadt Zürich verbindlich. Jede/r SchulleiterIn und jede/r HortleiterIn erhielt für die Umsetzung ein schriftliches Dossier zu den Ernährungsrichtlinien und das Angebot beratender Unterstützung durch die Ernährungsberaterin der Schulgesundheitsdienste. Gleichzeitig fand eine Medienkonferenz zu den neu lancierten Ernährungsrichtlinien statt.

2.3 Aufgabe und Ziel der Evaluation

Ein Jahr nach der Einführung der Ernährungsrichtlinien sollen der Stand der Umsetzung, förderliche und hinderliche Faktoren im Prozess der Umsetzung und die Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien erfragt werden. Dadurch können Erkenntnisse für allfällige Anpassungen des Unterstützungs- und Beratungsangebotes Ernährung der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich gewonnen werden. Die Wirksamkeit des Instruments Ernährungsrichtlinien soll überprüft werden.

Die Schulen der Stadt Zürich profitieren dadurch von einem optimierten Unterstützungsangebot der Schulgesundheitsdienste zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien. Die Schulgesundheitsdienste kennen durch die Evaluation den Stand der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien und können allfällige Massnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit treffen und ihr Beratungs- und Unterstützungsangebot noch besser an die Bedürfnisse der Schulen anpassen.

2.4 Evaluationsfragen

Die Evaluationsfragen sollen überprüfen, ob und inwieweit die Ziele für die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien erreicht wurden. Die Schulgesundheitsdienste haben zur Überprüfung der Ziele folgende Indikatoren bezüglich des Verpflegungsangebots an Schulen und Horten festgelegt:

- Süssgetränke sind in allen Schulen aus Getränkeautomaten entfernt
- Alle externen Anbieter einer Pausenverpflegung an den Schulen verkaufen keine Nahrungsmittel aus der roten Liste der Ernährungsrichtlinien (s. Anhang 7). Die rote Liste enthält hauptsächlich Süssigkeiten, Süssgetränke und Produkte mit hohem Fettanteil.
- 80% der Schulen mit selber organisierter Pausenverpflegung bieten keine Nahrungsmittel aus der roten Liste an.
- 80% der Betreuungseinrichtungen bieten jederzeit Wasser und keine Süssgetränke an, haben zwei Portionen Gemüse/Salat/Früchte im Mittagsangebot und maximal ein- bis zweimal pro Woche ein gezuckertes Dessert und maximal einmal pro Woche ein gezuckertes Zvieri.

Die Hauptfragen der Evaluation sind:

- Inwieweit wurden die Ernährungsrichtlinien von den Städtzürcher Schulen umgesetzt? Wurden die Ziele aufgrund der von den Schulgesundheitsdiensten getroffenen Massnahmen erreicht?
- Wie gross ist die Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien bei den Kindern, Lehr- und Betreuungspersonen und Eltern?
- Welches sind förderliche bzw. hinderliche Faktoren im Prozess der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?
- Welche Veränderungen, soweit überprüfbar, können im Verpflegungsangebot der Horte festgestellt werden?

3 Methode

3.1 Datenquellen

Die Betreuungseinrichtungen, sogenannte Horte und Morgentische, sind für den grössten Teil der Verpflegung an den Zürcher Schulen zuständig. Fast jedes dritte Schulkind im Alter von 4 bis 16 Jahren nimmt eine solche schuler-gänzende Betreuung in Anspruch. Aus diesem Grund wurde eine Befragung zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in allen Stadtzürcher Horten durchgeführt.

Durch die Befragung «Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Vergleich der Ergebnisse aus der Stadt Zürich und dem übrigen Kanton Zürich.» (ARCHE Lugano, 2009) wurde u.a. das Produkteangebot der Pausenverpflegung an Stadtzürcher Schulen bereits evaluiert. Diese Daten wurden ergänzend für die Beurteilung der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an den Schulen verwendet.

3.2 Evaluationsdesign

3.2.1 Hortbefragung

3.2.1.1 Stichprobe

In allen Mittag-/Abendhorten (MAH), Mittaghorten (MH) und Morgentischen (MOT) der Stadt Zürich wurde eine einmalige Querschnittsbefragung durchgeführt.

3.2.1.2 Erhebungsinstrument

Für die Befragung der Stadtzürcher Horte wurde ein per Post verschickter Fragebogen eingesetzt, welcher sowohl Elemente einer Wirkungs- als auch einer Prozessevaluation beinhaltete. Es wurde je ein separater Fragebogen für die Mittag-/Abendhorte, Mittaghorte und die Morgentische erstellt. Die Fragebogen bestanden jeweils aus geschlossenen und offenen Fragen.

Entwicklung

Die Fragebogen für die Mittag-/Abendhorte, die Mittaghorte und die Morgentische wurden von der Ernährungsberaterin, einer wissenschaftlichen Mitarbeiterin und von der Kommunikationsfachfrau erstellt. Die Fragebogenentwürfe wurden anschliessend drei ausgewählten Hortleitenden der Stadt Zürich zum Testausfüllen gegeben, um allfällige Schwächen und Unklarheiten der Fragestellungen zu erkennen und nötige Anpassungen vorzunehmen. Im Vorfeld wurde das Evaluationskonzept der Ernährungsrichtlinien mit der Leiterin Fachbereich Tagesstrukturen im Schulamt besprochen und die Fragebogenentwürfe zum Gegenlesen zugestellt. Die zuständigen Personen im Schulamt und der Schulpflege wurden über die geplante Umfrage informiert und mit den Evaluationsunterlagen (Konzept, Fragebögen) dokumentiert.

Die Evaluation der Ernährungsrichtlinien wurde im «Evaluationsplan Stadtzürcher Volksschulen 2010-2014» der Schulpflegepräsidentenkonferenz aufgenommen.

Inhalt

Der fertiggestellte Fragebogen umfasste für die Mittag-/Abendhorte, sowie die Mittaghorte je 22 Fragen und für die Morgentische 24 Fragen, die von einem/r HortleiterIn (Verantwortliche/r Menubestellung bzw. Einkauf) für den gesamten Hort beantwortet werden sollten. Den Mittag-/Abendhorten und den Mittaghorten wurden wegen derer gleichen Angebotsstruktur dieselben Fragen gestellt. Die Einleitungsfragen beinhalteten Angaben zum Hort (Anzahl Öffnungstage und betreute Altersstufen), wobei die Anonymität der Horte gewahrt wurde. Anschliessend wurde das Verpflegungsangebot und der Stand der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien erfragt.

Versand

Die Fragebogen wurden zusammen mit einem Begleitbrief verschickt. Als Anreiz, um an der Befragung mitzumachen, wurde den Horten gleichzeitig mit dem Verschicken des Fragebogens eine Obstaktion offeriert. Es wurden insgesamt 207 Mittag-/Abendhorte, 50 Mittaghorte, 74 Morgentische, sechs Tagesschulen und ein Tageshort angeschrieben. Dabei wurden 214 Mittag-/Abendhort-Fragebogen, 50 Mittaghort- und 80 Morgentisch-Fragebogen versendet. Nach Ablauf der Rücksendefrist wurde eine Erinnerung per E-Mail an alle Hortleitenden der Stadt Zürich verschickt.

3.2.1.3 Auswertung

Im Fragebogen wurden das Verpflegungsangebot sowie der Stand der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien nach deren Einführung anhand verschiedener Items abgefragt. Teilweise war es dadurch möglich, dass die Angaben eines Hortes widersprüchlich waren. Ein/e HortleiterIn konnte z.B. die Frage nach Weissbrot im Angebot bejahen, aber bei der Frage nach der Häufigkeit des Weissbrotangebots «nie» angeben. Deshalb wurden die Daten vor der Berechnung von Stichprobenparametern auf individueller Ebene einer Plausibilitätsprüfung unterzogen und bei Bedarf bereinigt. Dies war allerdings nur bei einem sehr kleinen Anteil der Stichprobe notwendig. Als Antwort nicht ausgewertet wurden diejenigen Fragen, bei welchen Mehrfachantworten nicht erlaubt waren, dennoch zwei oder mehr Antworten angekreuzt wurden. Diese Fälle wurden im nachfolgenden Ergebnisteil jeweils als «ungültige Antworten» aufgeführt.

Der Fragebogen wurde von den Hortleitenden anonym beantwortet und in anonymisierter Form von einer wissenschaftlichen Mitarbeiterin ausgewertet, so dass keine Rückschlüsse auf einzelne Horte möglich waren. Aus diesem Grund lässt sich nicht ausschliessen, dass einzelne Horte den Fragebogen doppelt ausgefüllt und retourniert haben. Da die meisten Fragebogen allerdings im Originalrückantwortcouvert zurückgesandt wurden, kann dies nur bei sehr wenigen Horten der Fall sein.

Das Verpflegungsangebot sowie der Stand der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien wurden anhand eines Fragebogens erfragt. Die Antwortbereitschaft der Hortleitenden und Morgentischbetreuenden bzw. die Sorgfalt beim Ausfüllen des Fragebogens könnte einen Einfluss auf die Aussagekraft der Daten haben. Weiter können die gegebenen Antworten von der Realität abweichen, da die Hortleitenden und Morgentischbetreuenden die erwünschten Antworten aus den Ernährungsrichtlinien, die zum Zeitpunkt der Umfrage seit knapp fünf Monaten umgesetzt sein sollten, kennen.

4 Ergebnisse und Diskussion

4.1 Hortbefragung

4.1.1 Beteiligung und Datenbasis

	Mittag-/ Abendhort n	Mittaghort n	Morgentisch n
Anzahl der verfügbaren Adressen	214	50	80
Anzahl der gültigen Adressen	214	49	80
Anzahl der retournierten Fragebogen	191	37	71
Anzahl der ausgeschlossenen Fragebogen	0	0	4*
Rücklaufquote in Prozent [%]	89.3	75.5	88.8

Tabelle 1: Verfügbare und gültige Adressen sowie Rücklaufquote

* drei Tagesschulen bieten kein Frühstück an, ein Morgentisch hat nur zwei Tage pro Woche geöffnet

4.1.2 Mittag-/Abendhort und Mittaghort

4.1.2.1 Angaben zum Hort

Die Personen, welche in einem Mittag-/Abendhort arbeiten, betreuen sehr häufig Kinder, die den Kindergarten oder die Primarstufe besuchen. SekundarstufenschülerInnen werden meist in einem Mittaghort betreut.

	Mittag- /Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
Kindergarten (ausschliesslich)	0.5	0.0
Kindergarten und Primarstufe	86.4	29.7
Primarstufe (ausschliesslich)	5.2	27.0
Primarstufe und Sekundarstufe	0.0	8.1
Sekundarstufe (ausschliesslich)	0.5	29.7
Kindergarten, Primarstufe und Sekundarstufe	5.2	2.7
Keine Angabe (k.A.)	2.1	2.7
Summe	99.9 ¹	99.9

Tabelle 2: betreute Schulstufen

82.2% der befragten Mittag-/Abendhorte gaben an, an fünf Tagen pro Woche geöffnet zu haben und ein Mittagessen anzubieten, während 62.2% der Mittaghorte an vier Tagen pro Woche geöffnet haben und ein Mittagessen anbieten.

4.1.2.2 Verpflegungsangebot

Im Folgenden sind die Ergebnisse der Befragungssequenz zum Verpflegungsangebot in Mittag-/Abendhorten und in Mittaghorten dargestellt.

¹ von 100.0 abweichende Summenwerte beruhen in allen Tabellen auf der Rundung der Prozentwerte

Getränke

«Welche Getränke bieten Sie an?»

	Mittag-/ Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
Wasser, ungesüsster Tee (ausschliesslich)	63.4	40.5
leicht gesüsster Tee, verdünnter Sirup (ausschliesslich)	0.5	0.0
Süssgetränke (ausschliesslich)	0.0	0.0
Fruchtsaft (ausschliesslich)	0.0	0.0
Wasser, ungesüsster Tee / leicht gesüsster Tee, verdünnter Sirup	17.3	18.9
Wasser, ungesüsster Tee / Süssgetränke	7.3	10.8
Wasser, ungesüsster Tee / Fruchtsaft	6.8	21.6
leicht gesüsster Tee, verdünnter Sirup / Fruchtsaft	0.0	2.7
Wasser, ungesüsster Tee / leicht gesüsster Tee, verdünnter Sirup / Fruchtsaft	2.6	5.4
anderes	2.1	0.0
Summe	100.0	99.9

Tabelle 3: Getränkeangebot

Wasser gehört in fast allen Horten zum Angebot (99.5% der Mittag-/Abendhorte und 97.3% der Mittaghorte). 28.8% (MAH) bzw. 46% (MH) bieten zusätzlich leicht gesüssten Tee, verdünnten Sirup oder Fruchtsaft an. Süssgetränke werden in 7.3% (MAH) bzw. 10.8% (MH) aufgetischt. Es wurden keine Häufigkeitsangaben erfasst, wie oft Süssgetränke, Fruchtsaft oder leicht ge-

süsster Tee bzw. verdünnter Sirup angeboten werden. Die Zielsetzung der Schulgesundheitsdienste war, dass 80% der befragten Betreuungseinrichtungen jederzeit Wasser und keine Süssgetränke anbieten. Nur gerade 63.4% der Mittag-/Abendhorte und 40.5% der Mittaghorte bieten keine gesüssten Getränke an. Erfreulich ist, dass keiner der Horte angab, ausschliesslich Süssgetränke anzubieten. Ein bewusster Schritt zu weniger Zucker ist darin zu erkennen, dass in den Horten mehr leicht gesüsster Tee und verdünnter Sirup als Süssgetränke angeboten werden.

Gemüse und Früchte

«Wie viele Portionen Gemüse und Früchte bieten Sie zum Mittagessen an? (Als Portion verstehen wir Gemüse in Form von Rohkost, Gemüsesalat, grüner Salat, gekochtes Gemüse oder Früchte zum Dessert)»

	Mittag-/ Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
es gibt Mittagessen, zu denen wir kein Gemüse, Salat und Früchte anbieten	0.0	0.0
immer eine Portion	4.2	5.4
meistens 2 Portionen	34.6	27.0
meistens 3 oder mehr Portionen	58.6	67.6
k.A.	0.5	0.0
Ungültige Antworten	2.1	0.0
Summe	100.0	100.0

Tabelle 4: Früchte- und Gemüse-Angebot beim Mittagessen

In mehr als 90% der Horte gibt es meistens zwei oder mehr Portionen Früchte und Gemüse im Mittagsangebot. Zusätzlich zum Mittagessen bieten 93.7% der Mittag-/Abendhorte zu jeder Zwischenmahlzeit noch mindestens eine Frucht oder ein Gemüse an. Die Rohkostvorgaben in den Ernährungsrichtlinien (zwei Portionen Gemüse/Salat/Früchte im Mittagsangebot) wurden damit in den Mittag-/Abendhorten und auch in den Mittaghorten deutlich übertroffen.

Süssigkeiten

«Wie oft bieten Sie süsse, gezuckerte Desserts und Zwischenmahlzeiten an?»

	gezuckertes Dessert %	gezuckerter Zvieri %
weniger als 1x pro Woche	36.1	25.7
1-2x pro Woche	42.4	64.9
3-4x pro Woche	9.9	5.8
täglich	9.4	0.0
k.A.	1.0	1.0
ungültige Antworten	1.0	2.6
Summe	99.8	100.0

Tabelle 5: Häufigkeit der süssen Desserts und gezuckerten Zwischenmahlzeiten in den Mittag-/ Abendhorten (n=191)

	Mittaghort (n=37) %
weniger als 1x pro Woche	16.2
1-2x pro Woche	67.6
3-4x pro Woche	16.2
k.A.	0.0
ungültige Antworten	0.0
Summe	100.0

Tabelle 6: Häufigkeit der süssen Desserts in den Mittaghorten

Im Schnitt wird in 84.6% der Mittag-/Abendhorte maximal zweimal pro Woche ein gezuckertes Dessert und maximal zweimal pro Woche ein gezuckerter Zvieri angeboten. Werden der Dessert und der Zvieri kombiniert betrachtet, so erfüllen 70.7% der Mittag-/Abendhorte die Vorgaben der Ernährungsrichtlinien indem sie maximal dreimal wöchentlich ein gezuckertes Dessert oder Zvieri anbieten. Somit wurde bei den Mittag-/Abendhorten das Ziel von 80%, welche maximal dreimal pro Woche Süssigkeiten anbieten, nicht ganz erreicht. Bei den Mittaghorten sind es 83.8%, welche maximal zweimal pro Woche ein gezuckertes Dessert servieren. Im Mittaghort wird kein Zvieri angeboten. Berücksichtigt werden muss, dass die Portionengrösse der angebotenen Süssigkeiten nicht abgefragt wurde. Auch in den Ernährungsrichtlinien sind keine Portionengrössen definiert. Dennoch spielt es in Bezug auf eine gesunde Ernährung eine Rolle, ob täglich ein kleines «Guetzli» oder ein grosses Stück Torte angeboten wird.

«Zu welchen besonderen Gelegenheiten bieten Sie in der Regel Süssigkeiten an?»

	Mittag/ Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
wir bieten keine Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten an	1.0	16.2
Geburtstage	96.3	73.0
Festtage wie Samichlaus, Weihnachten, Ostern etc.	90.6	59.5
Abschied	49.2	43.2
Belohnung	19.4	16.2
anderes	6.3	0.0

Tabelle 7: Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten

An Geburtstagen und an Festtagen werden Süssigkeiten sehr häufig angeboten, wobei die Mittag-/Abendhorte die deutlich höheren Zahlen aufweisen. Der Grund dafür könnte in den betreuten Altersstufen der Horte liegen. Der Mittag-/Abendhort betreut eher jüngere Kinder, bei denen der Geburtstag und weitere Feiertage wichtige Rituale darstellen und Süssigkeiten im Rahmen des Nachmittagprogramms zum Teil gemeinsam mit den Kindern hergestellt werden. Die Mittaghorte haben kürzere Betriebszeiten, wodurch die Kinder und Jugendlichen nur über Mittag betreut werden. Dies könnte ein weiterer Grund sein, dass in den Mittaghorten weniger Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten angeboten bzw. gemeinsam mit den Kindern hergestellt werden.

Unter «anderes» wurden folgende Gelegenheiten erwähnt, an welchen ebenfalls Süssigkeiten abgegeben werden: auf Ausflügen, bei Besuchen, als Ämtli-Belohnung, als Abschluss vor den Ferien oder als «Wucheschläck».

Süssigkeiten haben in einer gesunden Ernährung durchaus ihren Platz. Allerdings kommt es auf die Menge und Häufigkeit des Süssigkeitenverzehrs an. Kritisch sind Süssigkeiten als Belohnung oder wenn sie einen grossen Anteil der täglichen Nahrungsaufnahme bilden. Bei den besonderen Anlässen muss berücksichtigt werden, dass im Hort, in der Schule und zu Hause häufig mit «Süssem» gefeiert wird und die Süssigkeitenportionen sich dadurch im Alltag des Kindes stark summieren können.

Fetteiche Speisen

«Wie oft servieren Sie fetteiche Speisen wie Wurstwaren, frittierte Speisen oder Rahmsaucen?»

	Mittag-/Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
weniger als 1x pro Woche	27.2	18.9
1-2x pro Woche	57.6	73.0
3x pro Woche	10.5	2.7
mehr als 3x pro Woche	2.1	0.0
Ungültige Antworten	2.6	5.4
Summe	100.0	100.0

Tabelle 8: Häufigkeit der fetteichen Speisen wie Wurstwaren, frittierte Speisen oder Rahmsaucen

84.8% der Mittag-/Abendhorte und 91.9% der Mittaghorte erfüllen die Vorgabe der Ernährungsrichtlinien, maximal zweimal pro Woche fetteiche Speisen anzubieten.

Proteinhaltige Menukomponente

Um eine ausreichende Proteinversorgung zu gewährleisten, gehört im Hort gemäss Ernährungsrichtlinien eine Menukomponente wie Fleisch, Fisch, Käse, Tofu oder Ei zum Mittagessen. Nur 50.3% der Mittag-/Abendhorte und 59.5% der Mittaghorte bieten täglich eine proteinhaltige Menukomponente an. In diesen Zahlen wurden wahrscheinlich «versteckte» Proteine wie z.B. geriebener Käse auf Teigwaren oder in Gratins nicht miteingerechnet, da sie im Fragebogen nicht explizit als Beispiel angegeben wurden. Insofern ist es schwierig zu beurteilen, ob die Vorgabe einer proteinhaltigen Menukomponente tatsächlich nicht erreicht wurde.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte

«Wie oft bieten Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte an?»

	Mittag-/Abendhort (n=191)	Mittaghort (n=37)
	%	%
mind. 2x pro Woche	39.8	24.3
mind. 1x pro Woche	37.7	45.9
2x pro Monat	14.7	18.9
seltener	5.2	10.8
k.A.	1.6	0.0
Ungültige Antworten	1.0	0.0
Summe	100.0	99.9

Tabelle 9: Häufigkeit von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten

77.5% der Mittag-/Abendhorte bieten mindestens einmal pro Woche Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte an. Bei den Mittaghorten liegt der Wert mit 70.2% tiefer als in den Mittag-/Abendhorten.

Ziel war, dass 80% der Betreuungseinrichtungen mindestens einmal pro Woche Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte anbieten. Dies wurde knapp nicht erreicht. Einige Hortleitende gaben an, dass Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte bei den Kindern (noch) nicht sehr beliebt sind. Dennoch ist positiv hervorzuheben, dass im Schnitt rund ein Drittel der Horte zweimal pro Woche Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte anbieten.

Ergänzung der Menus mit eigenen Menukomponenten

Die Mehrheit der Horte bezieht das Essen bei menuandmore, ergänzt es aber mit eigenen Menukomponenten. Tabelle 10 zeigt die Menukomponenten auf, welche selber gekocht werden bzw. mit denen das Essen ergänzt wird.

	Mittag- /Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
Salat, Rohkost	39.8	54.1
Gemüse	33.5	45.9
Früchte	14.1	21.6
Stärkebeilagen	29.8	45.9
Fleisch, Fisch	10.5	13.5
Saucen	8.9	5.4
Vegi-Produkte	7.3	2.7
Milchprodukte	5.8	5.4
Alternativen für Hindus und Moslems	2.1	0.0
Diverses (z.B. Eier, Nüsse, Kräuter)	10.5	21.6

Tabelle 10: ergänzende Menukomponenten

Der Selbstverpflegungskredit, welcher den Horten zur Verfügung steht, wird erfreulicherweise benutzt, um die Menus mit frischen Produkten wie Salat, Rohkost und Gemüse zu ergänzen.

4.1.2.3 Zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

Im Folgenden sind die Ergebnisse der Befragungssequenz zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in den Mittag-/Abendhorten und in den Mittaghorten dargestellt.

Änderungen im Verpflegungsangebot

«Was haben Sie seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien verändert?»

	Mittag-/ Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
nichts	19.9	21.6
wir bieten vermehrt ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüssten Tee an	15.7	32.4
wir bieten ausschliesslich ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an	38.2	32.4
wir servieren mehr Salat, Rohkost und Gemüse	26.7	29.7
wir achten bewusster auf die Menu-zusammenstellung	35.1	43.2
wir servieren mehr Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte	28.3	21.6
wir stellen selten oder nicht mehr Ketchup und Mayonnaise auf den Tisch	11.0	0.0
wir bieten öfter Früchte als Dessert oder zum Zvieri an	22.5	18.9
wir haben die Süssigkeiten reduziert	46.1	43.2
anderes	7.9	5.4
k.A.	0.5	0.0

Tabelle 11: Veränderungen seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien

Seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien haben die Horte viel an deren Umsetzung gearbeitet und ihr bestehendes Verpflegungsangebot entsprechend angepasst. Erfreulich ist, dass alle Veränderungen den Zielen der Ernährungsrichtlinien entsprechen. Es zeigt, dass die Horte das Thema «gesunde Ernährung» ernst nehmen und sich sehr bemühen, die Vorgaben der Ernährungsrichtlinien zu erfüllen. 13.2% der Horte gaben an, schon vor der Einführung der Ernährungsrichtlinien auf eine gesunde Ernährung geachtet zu haben, so dass sie ihr Verpflegungsangebot nicht anpassen mussten. Ein weiterer Grund, dass am Verpflegungsangebot nichts geändert werden musste, ist die Neueröffnung eines Hortes nach Einführung der Ernährungsrichtlinien.

Förderliche und hinderliche Faktoren im Prozess der Umsetzung

«Welches waren förderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?»

- städtische Richtlinien, die verbindlich und klar sind für alle
- die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien als Teamziel und intensive Auseinandersetzung damit
- verbindliche Abmachungen im Team bezüglich des Verpflegungsangebots
- Bewusstsein über gesunde Ernährung
- Vorbildfunktion der Erwachsenen
- Handlungsspielraum, dadurch dass nicht alle Komponenten bei menuandmore bestellt werden müssen
- ausreichendes finanzielles Budget
- Anpassung der Menus / grössere und vielfältigere Menuauswahl bei menuandmore
- Elternabende, mit den Kindern Ernährungsrichtlinien thematisieren (Kinder- und Elterninformation)
- Neugier und Akzeptanz der Kinder
- Unterstützung der Eltern

«Welches waren hinderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?»

- keine
- unterschiedliche Einstellungen im Team
- Angebot von menuandmore
- knappe personelle Ressourcen für die Vorbereitung des Essens
- finanzielles Budget
- strenge, verbindliche Ernährungsrichtlinien
- Konkurrenz zu Coop und Migros (Jugendliche)
- Essgewohnheiten der Kinder und Erwachsenen
- Ablehnung der Kinder z.B. von Vollkornprodukten, Früchten, Gemüse
- Reklamationen der Eltern

Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien

«Wenn Sie etwas umgestellt haben: Wie reagieren die Kinder darauf?»

	Mittag-/Abendhort (n=152) %	Mittaghort (n=29) %
gar nicht	20.4	17.2
ablehnend und/oder mit Protest	4.6	17.2
zuerst ablehnend, nach einiger Zeit akzeptieren sie es	53.9	58.6
sie akzeptieren es, freuen sich, sind neugierig	8.6	3.4
Fragen warum, sind danach zu- frieden	3.9	0.0
Fragen nach Süßem	2.6	0.0
anders	0.0	10.3
k.A.	6.6	0.0

Tabelle 12: Reaktionen der Kinder auf die Umstellung im Verpflegungsangebot

Da die Reaktionen der Kinder innerhalb eines Hortes unterschiedlich sein können, wurden zum Teil mehrere Antworten angekreuzt. Horte, welche angaben, aufgrund der Ernährungsrichtlinien nichts verändert zu haben, wurden in Tabelle 12 nicht berücksichtigt.

Während in den Mittag-/Abendhorten fast jedes zehnte Kind positiv und nur sehr wenige «ablehnend und/oder mit Protest» auf die Einführung «gesunder Ernährung» reagierten, zeigten in den Mittaghorten deutlich mehr Kinder, aber insgesamt doch nur 17.2% ein ablehnendes Verhalten. Ein möglicher Grund dafür ist der höhere Anteil an betreuten Sekundarstufenschülern/-innen in den Mittaghorten. Jugendliche opponieren stärker gegen Vorschriften, haben andere Essgewohnheiten (trinken mehr Süssgetränke, essen mehr Fastfood) und das Verlangen nach energiedichten Nahrungsmitteln ist grösser.

Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass die grosse Mehrheit, nämlich 86.8% der Kinder der Mittag-/Abendhorte bzw. 79.2% der Kinder der Mittag-

horte die Ernährungsumstellung, zumindest nach einer gewissen Zeit, akzeptierten und relativ wenige Kinder langfristig gegen die Umstellung protestierten. Dies bedeutet, dass es möglich ist, eine gesunde Verpflegung anzubieten, allerdings kann die Umstellung eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen.

«Können Sie und Ihr Team hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien stehen?»

	Mittag-/Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
ja, ohne Vorbehalte	38.7	27.0
mit wenigen Vorbehalten	56.5	70.3
mit grossen Vorbehalten	1.6	2.7
nein	0.5	0.0
k.A.	1.6	0.0
ungültige Antworten	1.0	0.0
Summe	99.9	100.0

Tabelle 13: Akzeptanz der Betreuungspersonen gegenüber den Ernährungsrichtlinien

Die Ernährungsrichtlinien werden insgesamt sehr gut akzeptiert. 95.2% der LeiterInnen der Mittag-/Abendhorte und 97.3% der LeiterInnen der Mittaghorte stehen «ohne Vorbehalte» oder «mit wenigen Vorbehalten» hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien. Die positive Einstellung der BetreuerInnen gegenüber den Ernährungsrichtlinien ist eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung.

«Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Kindern?»

	Mittag-/Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
sehr hilfreich	34.6	24.3
teilweise hilfreich	52.4	59.5
nicht hilfreich	5.8	8.1
k.A.	6.8	8.1
ungültige Antworten	0.5	0.0
Summe	100.1	100.0

Tabelle 14: Ernährungsrichtlinien als Unterstützung in der Arbeit mit den Kindern

«Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Eltern?»

	Mittag-/ Abendhort (n=191) %	Mittaghort (n=37) %
sehr hilfreich	27.2	21.6
teilweise hilfreich	41.4	13.5
nicht hilfreich	12.6	21.6
führen keine Elternarbeit durch bzw. Ernährung ist kein Thema in der Elternarbeit	7.3	24.3
k.A.	10.5	18.9
ungültige Antworten	1.0	0.0
Summe	100.0	99.9

Tabelle 15: Ernährungsrichtlinien als Unterstützung in der Arbeit mit den Eltern

Insgesamt werden die Ernährungsrichtlinien von vielen Hortleitenden als hilfreich in der Arbeit mit den Kindern bezeichnet. Wir gehen davon aus, dass es für das Hortpersonal beim Anbieten einer gesunden Ernährung eine Unterstützung ist, auf verbindliche Richtlinien verweisen zu können, die ihnen tägliche Diskussionen über das Nahrungsangebot ersparen. Es fällt auf, dass die Ernährungsrichtlinien in der Betreuung von Sekundarstufenschülern als eher weniger hilfreich beurteilt werden. Dies wohl deshalb, weil die Jugendlichen, wie bereits erwähnt, dem gesünderen Verpflegungsangebot kritischer gegenüberstehen. Auch ist die Elternarbeit häufiger kein Thema in den Mittaghorten.

Unterstützung für eine gesunde Ernährung

«Welche Unterstützung wünschen Sie und Ihr Team, damit Sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Hort besser umsetzen können?»

	Mittag-/ Abendhort (n=191)	Mittaghort (n=37)
	%	%
Beratung vor Ort	4.7	5.4
Weiterbildung	20.9	27.0
anderes Verpflegungsangebot	15.7	8.1
grösseres Budget	29.3	21.6
mehr personelle Ressourcen	20.9	24.3
mehr Informationsmaterial für HortnerInnen	15.7	16.2
Informationsmaterial für Kinder	30.4	48.6
Informationsmaterial für Eltern	37.7	45.9
anderes	5.2	2.7

Tabelle 16: Erwünschte Unterstützung zur besseren Umsetzung einer gesunden Ernährung

Die Hortleitenden wünschen sich v.a. Informationen bzw. Weiterbildungen zum Umgang mit Allergien, Diabetes, Zöliakie und Laktoseintoleranz. Weiter ist ein Interesse an neuen Kochideen für Gemüse sowie Zvieri-Varianten vorhanden.

Die Hortleitenden haben eine Vielzahl an Änderungsvorschlägen und -wünschen bezüglich Produkteangebot von menuandmore. So wurden z.B. Fleisch aus artgerechter Haltung bzw. aus dem Inland, Menus für Allergiker, Muslime, Diabetiker und mehr Bioprodukte genannt.

Kein Mittaghort und nur 3.7% der Mittag-/Abendhorte wünschen sich ein anderes Verpflegungsmodell, wie z.B. einen lokalen Verteiler für Gemüse und Früchte, einen eigenen Koch oder die freie Wahl des Verpflegungsanbieters. Das lässt darauf schliessen, dass die Horte mit dem Status Quo und dem Hauptanbieter menuandmore in hohem Masse zufrieden sind.

4.1.3 Morgentisch

4.1.3.1 Angaben zum Morgentisch

Das Morgentischpersonal betreut fast ausschliesslich Kinder, die den Kindergarten oder die Primarstufe besuchen.

	Morgentisch (n=67) %
Kindergarten (ausschliesslich)	1.5
Kindergarten und Primarstufe	92.5
Primarstufe (ausschliesslich)	4.5
Primarstufe und Sekundarstufe	0.0
Sekundarstufe (ausschliesslich)	0.0
Kindergarten, Primarstufe und Sekundarstufe	1.5
Summe	100.0

Tabelle 17: betreute Schulstufen

79.1% der befragten Morgentische gaben an, an fünf Tagen pro Woche geöffnet zu haben und ein Morgenessen anzubieten. Nur 1.5% gaben vier Betriebstage pro Woche an. 19.4% machten keine Angaben zu den Öffnungszeiten.

4.1.3.2 Verpflegungsangebot

Im Folgenden sind die Ergebnisse der Befragungssequenz zum Verpflegungsangebot an den Morgentischen dargestellt.

Getränke

«Welche Getränke (neben Milch) bieten Sie an?»

	Morgentisch (n=67) %
Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz / Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar (ausschliesslich)	16.4
Wasser, ungesüsster Tee (ausschliesslich)	14.9
Gesüsster Tee oder Zucker auf dem Tisch zum Süssen von Tee (ausschliesslich)	0.0
Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz / Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar / Wasser, ungesüsster Tee	58.2
anderes	10.5
Summe	100.0

Tabelle 18: Getränkeangebot

Wasser und ungesüsster Tee wird von 83.6% der Morgentische angeboten, Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz von 59.7% und Fruchtsaftgetränk und Fruchtnektar von 26.9%. Gesüsster Tee oder Zucker zum Süssen von Tee kommt in 7.5% der Morgentische auf den Tisch. Milch wurde bei den Milchprodukten abgefragt. Es wurden keine Häufigkeitsangaben erfasst, wie oft zuckerhaltige und zuckerfreie Getränke angeboten werden.

Getreideprodukte

«Welche Getreideprodukte bieten Sie an?»

	Morgentisch (n=67) %
Vollkornbrot	91.0
Ruchbrot	85.1
Weissbrot	31.3
Getreideflocken (Haferflöckli, ungezuckerte Müeslimischung)	47.8
Vollkornflakes oder Cornflakes ungezuckert	65.7
Gesüsste Cerealien (wie Frosties, Smacks etc.)	34.3
Selbstgemachtes Birchermüesli	29.9
anderes	10.4

Tabelle 19: Angebot an Getreideprodukte

Unter «anderes» wurden zusätzlich Gipfeli, Knäckebrot, Reiswaffeln, Darvida nature und Pancroc genannt.

«Wie oft bieten Sie Vollkornprodukte, Ruchbrot bzw. Weissbrot an?»

	Vollkornbrot %	Ruchbrot %	Weissbrot %
4-5x pro Woche	40.3	23.9	0.0
2-3x pro Woche	37.3	43.3	3.0
1x pro Woche	14.9	16.4	40.3
weniger als 1x pro Woche	4.5	11.9	44.8
k.A.	0.0	1.5	6.0
Ungültige Antworten	3.0	3.0	6.0
Summe	100.0	100.0	100.1

Tabelle 20: Häufigkeit der angebotenen Brotsorten (n=67)

Zusätzlich werden Getreideflocken oder selbstgemachtes Müesli von 77.7% der Morgentische angeboten, jedoch nicht täglich.

Mehr als ein Drittel der Morgentische bietet gesüsste Cerealien an. Auch wenn keine Häufigkeit abgefragt wurde, ist die Anzahl der Morgentische mit diesem Angebot deutlich zu hoch. Die gesüssten Frühstückscerealien werden in den Ernährungsrichtlinien explizit als ungeeignet bezeichnet.

Früchte und Gemüse

Obwohl Früchte nicht unbedingt zu den Schweizer Frühstücksgewohnheiten gehören, ist der Anteil der Morgentische, welche Früchte zum Frühstück anbieten, hoch. 43.3% der befragten Morgentische servieren 4-5x pro Woche Früchte und Gemüse, 31.3% 2-3x pro Woche und 14.9% bieten 1x pro Woche Rohkost an. Nur gerade in 9% der Morgentische werden Früchte und Gemüse nie angeboten.

Milchprodukte

«Welche Milchprodukte bieten Sie an?»

	Morgentisch (n=67) %
Vollmilch oder MilchDrink	100.0
Magermilch	4.5
Joghurt nature	56.7
Fruchtjoghurt	43.3
Joghurt nature mit frischen Früchten	38.8
Fruchtjoghurt mit frischen Früchten	6.0
Käse	86.6
Quark	28.4
anderes	3.0

Tabelle 21: Angebot an Milchprodukten

Alle Morgentische, welche sich an der Umfrage beteiligten, bieten Vollmilch oder MilchDrink zum Frühstück an. MilchDrink oder andere Milchprodukte gibt es täglich bei 88.1% der Morgentische. Die übrigen Horte bieten 2-3x pro Woche Milch und Milchprodukte an. Milchzusätze bieten 82.1% der Morgentische an. Am meisten werden dabei Schokoladengenötrenke wie Nesquick oder Caotina angeboten. 58.2% offerieren als Milchzusatz Schokoladenpulver, 7.5% Malzgetränke wie Ovomaltine oder Eimalzin und 16.4% bieten beides an.

Brotbelag

«Was bieten Sie als Brotbelag an?»

	Morgentisch (n=67) %
Butter	83.6
Margarine	26.9
Fettreduzierte Margarine	9.0
Konfitüre	97.0
Honig	94.0
Schokolade-Nuss-Aufstriche	25.4
anderes	16.4

Tabelle 22: Angebot an Brotbelag

Als weitere Brotbeläge werden Fleischkäse, Aufschnitt, Fleisch-Wurst-Aufstrich, Erdnussbutter, Rama, Birnel (Birnsaftkonzentrat), Sanddorn, Tahini, le Parfait-Poulet, Thon und Eier genannt.

Schokolade-Nuss-Aufstriche wie z.B. Nutella werden in den Ernährungsrichtlinien als ungeeignet eingestuft. Dennoch bietet ein Viertel der Horte solche süssen Brotaufstriche an. Hier wäre es sicher wünschenswert, wenn der Konsum von Schokolade-Nuss-Aufstrichen an den Morgentischen in Zukunft noch stärker reduziert würde.

Das Anbieten von gepökelten und fettreichen Wurstwaren gehört ebenfalls nicht zu den empfehlenswerten Brotbelägen. Auch diesen Produkten gegenüber wäre eine grössere Sensibilität der MorgentischbetreuerInnen wünschenswert.

Der Brotbelag und der Milchzusatz wird in 20.9% der Horte auf den Tisch gestellt, so dass jedes Kind soviel nehmen kann, wie es will. In 65.7% der Horte gibt es Regeln, wie viel man vom Brotbelag oder Milchzusatz nehmen darf und 13.5% der HortleiterInnen mischen den Milchzusatz im vornherein in die Milch oder haben ein Auge drauf, wie viel die Kinder nehmen.

Süssigkeiten

«Zu welchen besonderen Gelegenheiten bieten Sie in der Regel Süssigkeiten an?»

	Morgentisch (n=67) %
wir bieten keine Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten an	41.8
Geburtstage	29.9
Festtage wie Samichlaus, Weihnachten, Ostern etc.	40.3
Abschied	13.4
Belohnung	7.5
anderes	4.5
keine Angaben	3.0

Tabelle 23: Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten

In 58.2% der Morgentische werden Süssigkeiten bei besonderen Anlässen abgegeben. Vor allem an Geburtstagen und Festtagen kriegen die Kinder Süssigkeiten angeboten. Hier wäre es wünschenswert, wenn das Süssigkeitenangebot am Morgen noch stärker reduziert würde. Bei den besonderen Anlässen muss berücksichtigt werden, dass im Hort, in der Schule und zu Hause häufig auch mit «Süssem» gefeiert wird und sich dadurch die Süssigkeitenportionen im Alltag der Kinder stark summieren können.

Znüni

Das Mitgeben eines Znünis gehört, mit Ausnahme der Tagesschulen, nicht zum Grundangebot der Morgentische. So gibt denn auch die Hälfte der MorgentischbetreuerInnen an, den Kindern keinen Znüni mitzugeben. Immerhin 3% der Morgentische geben allen Kindern eine Zwischenverpflegung mit. Rund ein Fünftel der MorgentischbetreuerInnen gibt nur denjenigen Kindern, die zum Frühstück nichts gegessen haben, einen Znüni mit und 23.9% der MorgentischbetreuerInnen hauptsächlich jenen Kindern, die von zu Hause keinen Znüni mitgebracht haben. Die meisten geben allerdings an, dies nicht regelmässig zu tun.

Qualität und Herkunft der Nahrungsmittel

95.5% der Hortleitenden geben an, dass sie auf die Qualität und/oder Herkunft der Nahrungsmittel achten. Wenn möglich kaufen 55.2% Bio-Produkte, 56.7% einheimische Produkte und 70.1% saisonale Früchte bzw. Gemüse. 13.4% der Morgentischleitenden würden mehr Bio-Produkte kaufen, wenn sie mehr Budget hätten.

4.1.3.3 Zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

Im Folgenden sind die Ergebnisse der Befragungssequenz zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an den Morgentischen dargestellt.

Änderungen im Verpflegungsangebot

«Was haben Sie seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien verändert?»

	Morgentisch (n=67) %
nichts	13.4
wir bieten vermehrt ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an	20.9
wir bieten ausschliesslich ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an	14.9
wir achten bewusster auf unser Verpflegungsangebot	46.3
wir servieren mehr Vollkornprodukte	56.7
wir bieten öfter Früchte und Gemüse an	47.8
wir bieten seltener Schokolade-Nuss-Aufstriche an	28.4
wir bieten keine Schokolade-Nuss-Aufstriche mehr an	19.4
wir bieten seltener gesüsste Cerealien (wie Frosties, Smacks etc.) an	19.4
wir bieten keine gesüsste Cerealien (wie Frosties, Smacks etc.) mehr an	32.8
anderes	11.9

Tabelle 24: Veränderungen seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien

Insgesamt wurde bei den Morgentischen nach Einführung der Ernährungsrichtlinien sehr viel verändert. Erfreulich ist, dass alle Veränderungen den Zielen der Ernährungsrichtlinien entsprechen. Es zeigt, dass die Morgentische das Thema gesunde Ernährung ernst nehmen und sich sehr bemühen, die Vorgaben der Ernährungsrichtlinien zu erfüllen. 6% der MorgentischbetreuerInnen gaben an, schon vorher auf eine gesunde Ernährung geachtet und die Ernährungsrichtlinien erfüllt zu haben, so dass sie nichts verändert haben. 3% der Morgentische wurden erst nach Einführung der Ernährungsrichtlinien eröffnet und 1.5% der MorgentischbetreuerInnen finden, dass sie bereits genügend gesunde Ernährung anbieten und deshalb nichts verändert haben.

Förderliche und hinderliche Faktoren im Prozess der Umsetzung

«Welches waren förderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?»

- Weiterbildungsveranstaltung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich für MorgentischbetreuerInnen
- städtische Richtlinien, die verbindlich und klar sind für alle
- Akzeptanz der Kinder

«Welches waren hinderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?»

- keine
- Essgewohnheiten der Kinder und Erwachsenen
- unterschiedliche Einstellungen im Team
- Ablehnung der Kinder
- kulturelle Unterschiede

Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien

«Wenn Sie etwas umgestellt haben: Wie reagieren die Kinder darauf?»

	Morgentisch (n=67) %
gar nicht	10.4
ablehnend und/oder mit Protest	4.5
zuerst ablehnend, nach einiger Zeit akzeptieren sie es	65.7
sie akzeptieren es, freuen sich, sind neugierig	7.5
Fragen warum, sind danach zufrieden	1.5
anders	3.0
k.A.	11.9

Tabelle 25: Reaktionen der Kinder auf die Umstellung im Verpflegungsangebot

Da die Reaktionen der Kinder unterschiedlich sein können, wurden zum Teil mehrere Antworten angekreuzt. Horte, welche angaben, aufgrund der Ernährungsrichtlinien nichts verändert zu haben, wurden in Tabelle 25 nicht berücksichtigt.

Wie bei den Mittag-/Abendhorten akzeptieren mehr als 80% der Kinder zumindest nach einer gewissen Gewöhnungszeit die Ernährungsumstellung und nur sehr wenige Kinder reagierten langfristig ablehnend. Dies bedeutet, dass eine gesunde Verpflegung im Hort/am Morgentisch durchaus möglich ist, allerdings ist mit einer gewissen Angewöhnungszeit zu rechnen.

«Können Sie und Ihr Team hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien stehen?»

	Morgentisch (n=67) %
ja, ohne Vorbehalte	49.3
mit wenigen Vorbehalten	40.3
mit grossen Vorbehalten	0.0
nein	0.0
k.A.	10.4
Summe	100.0

Tabelle 26: Akzeptanz der Betreuungspersonen gegenüber den Ernährungsrichtlinien

Die relative Anzahl der Betreuenden der Morgentische, welche «ohne Vorbehalt» hinter den Ernährungsrichtlinien stehen, ist im Vergleich zu den LeiterInnen der Mittag-/Abendhorte und Mittaghorte etwas höher. 89.6 % stehen «ohne Vorbehalte» oder «mit wenigen Vorbehalten» hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien. Niemand gab an mit «grossen Vorbehalten» oder gar nicht hinter den Ernährungsrichtlinien stehen zu können. Insgesamt lässt sich daraus auf eine hohe Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien schliessen, was eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung ist.

Unterstützung für eine gesunde Ernährung

«Welche Unterstützung wünschen Sie und Ihr Team, damit Sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Hort besser umsetzen können?»

	Morgentisch (n=67) %
Beratung vor Ort	3.0
Weiterbildung	22.4
grösseres Budget	20.9
mehr personelle Ressourcen	1.5
mehr Informationsmaterial für HortnerInnen	19.4
Informationsmaterial für Kinder	34.3
Informationsmaterial für Eltern	50.7
anderes	0.0

Tabelle 27: Erwünschte Unterstützung zur besseren Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

Die MorgentischbetreuerInnen wünschen vor allem Informationsmaterial für Eltern und Kinder. Dies soll in verschiedenen Sprachen zur Verfügung stehen. Inhaltliche Wünsche zu Weiterbildungen und Infomaterialien sind Rezepte und Frühstücksideen.

4.2 Pausenverpflegung

Zusammenfassung der aktuellen Resultate «Bewegung und Ernährung an Zürcher Schulen»² und Vergleich mit Resultaten einer früheren Befragung der Schulgesundheitsdienste

Im Frühjahr 2009 wurde im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz eine Befragung bei den LeiterInnen obligatorischer Schulen in 24 Schweizer Kantonen und im Fürstentum Liechtenstein durchgeführt. Ziel der Erhebung war es, einen Gesamtüberblick über die aktuellen Verhältnisse in Bezug auf Ernährung, Bewegung und gesundes Körpergewicht an Schweizer Schulen zu erhalten. Mit Wiederholungen der Befragung im Abstand von vier Jahren soll die Entwicklung dieser Verhältnisse im Zeitverlauf beobachtet werden.

Im Auftrag der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich wurden die Antworten von SchulleiterInnen in der Stadt Zürich mit den Antworten von SchulleiterInnen im übrigen Kanton Zürich (ohne die Stadt) und den Durchschnittswerten für alle 24 Kantone verglichen. Die Befragung der Schulleitungen in der Stadt Zürich fand vom 22. Juni bis 17. Juli 2009 statt.

Die Resultate der ARCHE Lugano weisen ähnlich positive Trends auf wie die vorliegende Evaluation. Die Stadtzürcher Schulen schneiden in den Fragen zum Thema «Verpflegungsangebot» und «Ernährungsrichtlinien und -empfehlungen» im Vergleich zum übrigen Kanton Zürich und 24 Schweizer Kantonen sehr gut ab. 32% der SchulleiterInnen an Schulen in der Stadt Zürich geben an, ein gemeinsames gesundes Znüni von der Schule aus zu organisieren. Das sind 12% resp. 10% mehr als an den übrigen Schulen des Kantons Zürich und an den Schulen von 24 Schweizer Kantonen. Empfehlungen für ein gesundes Znüni werden an 82% der Stadtzürcher Schulen den SchülerInnen und an 74% der Stadtzürcher Schulen den Eltern abgegeben. An den Schulen im übrigen Kanton Zürich sind es 54% resp. 56% und an den Schulen in 24 Schweizer Kantone sind es 68% resp. 59%, an welchen es Empfehlungen für ein gesundes Znüni für SchülerInnen und Eltern gibt.

Auch beim Pausenverpflegungsangebot schneiden die Schulen der Stadt Zürich im Vergleich zur übrigen Schweiz gut ab. Die Befragung ergab, dass die SchülerInnen 6% mehr Früchte und Gemüse, 10% mehr ungesüsste Geträn-

² Ehmig SC, Furrer C, Lenares J (in Zusammenarbeit mit Günter Ackermann): Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Vergleich der Ergebnisse aus der Stadt Zürich und dem übrigen Kanton Zürich. Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Lugano, September 2009.

ke, 14% weniger Süssigkeiten und 3% weniger Süssgetränke auf dem Gelände von Schulen der Stadt Zürich kaufen können als SchülerInnen des übrigen Kantons Zürich.

Das Produktangebot der Schulen in der Stadt Zürich hat sich in den letzten zwei Jahren deutlich verbessert. Im Jahr 2007 führten die Schulgesundheitsdienste eine Befragung an den Städtzürcher Schulen zur Pausenverpflegung durch. Damals gaben noch 36% der Schulleitungen von Städtzürcher Schulen an Süssigkeiten, salzige und fettreiche Snacks und / oder Süssgetränke anzubieten. Wenige Monate nach der Einführung der Ernährungsrichtlinien sind in den Städtzürcher Schulen bereits ein Rückgang um 35% beim Süssigkeitenangebot und ein Rückgang um 28% beim Süssgetränkeangebot festzustellen. Ebenfalls veränderten sich die Bezugsmöglichkeiten für die Pausenverpflegung. Im Vergleich zum Mai 2007 sank die relative Anzahl externer Betreiber von Pausenkiosken von 8% auf 4% und die relative Anzahl Schulen, an denen Lehrpersonen, SchülerInnen und / oder Eltern einen Pausenkiosk betreiben, stieg von 30% auf 38% an.

5 Menuandmore

Anpassungen im Verpflegungsangebot von menuandmore in Bezug auf die Einführung der Ernährungsrichtlinien

In Zusammenhang mit der Lancierung der verbindlichen Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste für die Schulen der Stadt Zürich im Frühling 2009, hat menuandmore das Verpflegungsangebot für Schulhorte und Krippen per Sommer 2009 überarbeitet und deutlich ausgebaut. Damit wurde insbesondere das Ziel verfolgt, die tägliche gesunde Verpflegung von Kindern und Jugendlichen weiter aktiv zu fördern sowie den unterschiedlichen Bedürfnissen in den einzelnen Betreuungseinrichtungen jederzeit optimal gerecht zu werden.

Konkret bedeutet dies, dass menuandmore die Menuplanung nach klaren Kriterien aufbaut und regelmässig Vollwert-Produkte oder Hülsenfrüchte einplant. Leichte und fettarme Speisen werden bevorzugt eingeplant und frittierte oder fettreiche Produkte sowie verarbeitete Fleischerzeugnisse wie Wurstwaren nur noch sehr zurückhaltend eingesetzt. Täglich steht eine grosse Auswahl an verschiedenen Vitaminkomponenten im Angebot, seien dies frische und bei Kindern beliebte Gemüse, knackige Rohkost sowie saisonale Früchte. Bei den Desserts werden hauptsächlich solche mit frischen Früchten bevorzugt.

Zurzeit plant menuandmore in Zusammenarbeit mit den Schulgesundheitsdiensten ein Reporting-System zu erarbeiten. Dieses soll in regelmässigen Abständen fundierte Auswertungen der mittel- bis langfristigen Veränderungen im Bestellverhalten der Horte und Schulen aufzeigen. Was hat sich mit der Einführung der Ernährungsrichtlinien im Vergleich zu früher verändert? Welche Auswirkungen haben die Anpassungen im Angebot von menuandmore? Die ersten Ergebnisse des Reportings werden voraussichtlich im Januar 2011 vorliegen.

Zudem wird geprüft, ob eine weitere Optimierung der Menuplandarstellung möglich ist. Die Idee besteht darin, die verschiedenen Menukomponenten in Kategorien wie „fettreich“, „fettarm“ oder „vollwertig“ zu unterteilen und diese mittels Piktogrammen im Menuplan auszuweisen. Damit würde die Orientierung für die Hortleitenden wesentlich vereinfacht, die gesunde Auswahl der täglichen Menus erleichtert und die Einhaltung der verbindlichen Ernährungsrichtlinien unterstützt.

6 Schlussfolgerungen

6.1 Resultate

Die ermittelten Werte zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in den Horten der Stadt Zürich sind bis auf einige Ausnahmen sehr zufriedenstellend. Die hohe Rücklaufquote von durchschnittlich über 80% zeigt ein grosses Interesse am Thema «gesunde und kindergerechte Ernährung» sowie die Bereitschaft der Hortleitenden, an der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien mitzuarbeiten.

Wie Tabelle 11 und 24 zeigen, haben die Hortleitenden und die Morgentischbetreuenden seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien im Verpflegungsangebot sehr viel verändert. Anhand ausgewählter Indikatoren konnte festgestellt werden, dass die Ziele der Schulgesundheitsdienste in fast allen Punkten erreicht bzw. fast erreicht wurden. Noch zu wenig erfüllt werden die Vorgaben der Ernährungsrichtlinien beim Anbieten von Süssigkeiten und gesüssten Getränken. Positiv umgesetzt wurden dagegen die Vorgaben zum Anbieten von Früchten und Gemüse und die Reduktion der fettreichen Speisen.

Die Ernährungsrichtlinien werden von den LeiterInnen der Mittag-/Abendhorte, der Mittaghorte und von den MorgentischbetreuerInnen insgesamt gut akzeptiert. Dies widerspiegelt sich zum einen in der erfolgreichen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien, zum anderen aber auch in den Reaktionen der Kinder auf die Ernährungsumstellung. Rund 80% der betreuten Kinder akzeptieren zumindest nach einer gewissen Zeit die Änderungen im Verpflegungsangebot und nur sehr wenige Kinder protestieren längerfristig dagegen. Dies bedeutet, dass die MitarbeiterInnen der Betreuungseinrichtungen die Ernährungsrichtlinien offenbar sorgfältig eingeführt haben und es tatsächlich möglich ist, Kindern eine gesunde Verpflegung anzubieten.

Deutliche Unterschiede sind zwischen den Mittag-/Abendhorten und Mittaghorten im Nahrungsangebot wie auch in der Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien zu erkennen. Die Mittaghorte betreuen mehr SchülerInnen der Sekundarstufe, d.h. Jugendliche im Alter von 13-16 Jahren. Jugendliche opponieren stärker gegen Vorschriften, haben andere Essgewohnheiten (trinken mehr Süssgetränke, essen mehr Fastfood) und das Verlangen nach energiedichten Nahrungsmitteln ist grösser. Die Mittaghortleitenden sind deshalb besonders gefordert bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien.

Die Resultate der ARCHE Lugano weisen ähnlich positive Trends auf wie die vorliegende Evaluation. Die Stadtzürcher Schulen schneiden in den Fragen zum Thema «Verpflegungsangebot» und «Ernährungsrichtlinien und -empfehlungen» im Vergleich zum übrigen Kanton Zürich und 24 Schweizer Kantonen sehr gut ab.

Die Stadt Zürich nimmt mit ihrer strukturellen Verankerung der Ernährungsrichtlinien somit eine Vorreiterrolle betreffend Verpflegungsangebot an Schulen ein.

6.2 Methodische Einschränkungen der Evaluation

Bei der Interpretation und Diskussion der Resultate müssen verschiedene methodische Einschränkungen beachtet werden.

1. Die Antworten geben die subjektiven Einschätzungen der Hortleitenden und Morgentischbetreuenden wieder. Die erfassten Daten sind von den persönlichen Ansichten, Vorstellungen und Hintergründen beeinflusst und deshalb nur beschränkt objektiv. Zudem ist nicht auszuschliessen, dass die gegebenen Antworten von der Realität abweichen, da die Hortleitenden und Morgentischbetreuenden die erwünschten Antworten aus den Ernährungsrichtlinien, die zum Zeitpunkt der Umfrage seit knapp fünf Monaten umgesetzt sein sollten, kennen. Dies kann auch ohne Absicht geschehen sein. Dieses Phänomen ist bei jeder Befragung, bei der das erwünschte Verhalten bekannt ist, zu beobachten.
2. Die Häufigkeiten bzw. die angebotenen Mengen wurden bei einigen Nahrungsmitteln nicht abgefragt. Diese hätten zum Teil eine noch bessere Interpretation der Resultate zugelassen.

6.3 Empfehlungen

Gestützt auf die Resultate und Feedbacks der Hortleitenden und Morgentischbetreuenden ergeben sich folgende Empfehlungen:

Informationsmaterialien

Als gewünschte Unterstützungsmassnahmen der Schulgesundheitsdienste wurden an erster Stelle Informationsmaterialien für Eltern und Kinder genannt. Es sollen Informationen für Eltern und Kinder bereitgestellt werden, die einfach und klar eine gesunde Ernährung vermitteln. Die Informationsmaterialien für die Eltern sollen einerseits die Ernährungsrichtlinien erklären und andererseits die Zusammenarbeit mit Hort und Schule fördern. Sie sollen für Lehrpersonen und Betreuungspersonal eine Hilfe für deren Arbeit mit Kindern und Eltern sein. Weitere Möglichkeiten zur Elternarbeit sind mit der Fachschule Viventa zu prüfen.

Weiterbildungen

Im Hort besteht eine Nachfrage nach Weiterbildungen zum Umgang mit Allergien und Krankheiten sowie zu neuen Koch-Ideen für Gemüse und Zvieri-Varianten. Die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Hort mit den alltäglichen Problemen, der Umgang mit Kindern mit Essproblemen oder besonderen Ernährungsbedürfnissen wird am besten in Weiterbildungen thematisiert. Ebenso die Belohnung mit Süssigkeiten, bzw. Alternativen dazu, kann ein Thema einer Weiterbildung sein. Die Weiterbildungen sollen gesundheitliche Anliegen mit pädagogischen Aspekten verknüpfen.

Geburtstagsznüni

Feste und Feiern sind in unserer Kultur eng mit Essen und Trinken verbunden. Wenn man davon ausgeht, dass alle speziellen Anlässe wie Ostern, Samichlaus, Weihnachten, Schul-Ende, Kindergeburtstage etc. nicht nur zu Hause, sondern auch am Morgentisch, in der Schule und im Hort mit Süssigkeiten gefeiert werden, führt dies insgesamt zu einem hohen Verzehr an Süssigkeiten für das einzelne Kind. Durch die Häufigkeit der speziellen Anlässe sowie das Feiern des einzelnen Anlasses in verschiedenen Settings werden Süssspeisen oder Snacks zum Alltag für die Kinder. Gerade bei Kindergeburtstagen sollte die Aufmerksamkeit für das Kind im Mittelpunkt stehen. Dies ist auch ohne Süsses möglich. Für Schulen und Horte, aber auch für die Eltern können Alternativen zu Schoggi-Geburtstagskuchen und Eistee aufgezeigt werden. Alternative Festtagsrituale und Geburtstagsznünis sollen Schulen und Horte motivieren, ihre Gewohnheiten im Umgang mit Kindergeburtstagen und speziell-

len Anlässen zu überdenken. Einige Horte haben diesbezüglich bereits eigene Ideen entwickelt.

Mittaghort in der Sekundarstufe

Wie erwartet hat sich in der Umfrage gezeigt, dass die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien mit den Jugendlichen schwieriger ist als bei den PrimarschülerInnen. In der Sekundarstufe erfüllt der Mittaghort auch andere Bedürfnisse. Der Betreuungsanteil wird kleiner, während die Eigenverantwortung der Jugendlichen zunimmt. Dieser Tatsache soll Rechnung getragen werden durch eine aktive Auseinandersetzung der Jugendlichen mit dem Thema Ernährung. Ziel ist eine bewusste Gestaltung der Verpflegung unter Partizipation der Jugendlichen.

Nachhaltigkeit

Um zu überprüfen, ob die positiven Veränderungen längerfristig beibehalten werden und um die bestehenden Ernährungsrichtlinien im Bewusstsein des Betreuungspersonals zu behalten, könnte eine Wiederholung der Evaluation nach einer gewissen Zeitspanne sinnvoll sein.

7 Danksagung

Allen voran gilt der Dank der Schulgesundheitsdienste besonders den Hortleitenden und Morgentischbetreuenden. Sie haben bei dieser Befragung so zahlreich mitgemacht, dass wir eine komfortable Datengrundlage für eine aussagekräftige Evaluation zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in der Hand haben. Weiter möchten wir allen Hortleitenden ganz herzlich für ihre tagtäglichen Bemühungen danken, die Ernährungsrichtlinien im Hort und am Morgentisch umzusetzen.

Herzlich danken möchten wir auch Therese Domfeld, Leiterin Fachbereich Tagesstrukturen, Barbara Willimann, Leiterin Fachstelle Schulraumplanung und Silvia Bürgler, Fachperson Verpflegung der Fachstelle Schulraumplanung, die uns wichtige Hinweise zu den Hortstrukturen der Stadt Zürich bereitstellten, uns jederzeit bereitwillig Fragen zum Evaluationsdesign beantworteten sowie wichtige Rückmeldungen zum Evaluationsbericht gaben.

Als Projektleiterin dieser Evaluation möchte ich noch speziell Dr. med. Daniel Frey, Direktor der Schulgesundheitsdienste und Auftraggeber der vorliegenden Evaluation, Marianne Honegger, Ernährungsberaterin der Schulgesundheitsdienste und Regula Behringer, Kommunikationsbeauftragte der Schulgesundheitsdienste danken für ihre fachliche und methodische Unterstützung.

8 Anhang

Anhang 1: Übersicht der Indikatoren und Methoden, die zur Beantwortung der Evaluationsfragen eingesetzt wurden

Anhang 2: Fragebogen Mittag-/Abendhort

Anhang 3: Fragebogen Mittaghort

Anhang 4: Fragebogen Morgentisch

Anhang 5: Begleitbrief zum Fragebogen

Anhang 6: Bestellformular Erdbeeraktion

Anhang 7: Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich

Anhang 8: Beispiel-Menuplan von menuandmore

Anhang 1: Übersicht der Indikatoren* und Methoden, die zur Beantwortung der Evaluationsfragen eingesetzt wurden

Hauptfragen der Evaluation	Frage Fragebogen	Indikator*	Methode zur Datenbeschaffung und -analyse	Zielgruppe der Datenerhebung	Daten
Wieweit wurden die Ernährungsrichtlinien von den Stadtzürcher Schulen und Betreuungseinrichtungen umgesetzt?	Welche Getränke bieten Sie an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten jederzeit Wasser und keine Süssgetränke an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wie viele Portionen Früchte und Gemüse bieten Sie zum Mittagessen an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten 2 Portionen Gemüse/Salat/Früchte im Mittagsangebot an	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wie oft bieten Sie Früchte und Gemüse als Zwischenmahlzeit an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten mind. zu jeder Zwischenmahlzeit Früchte und/oder Gemüse an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wie oft bieten Sie zuckerhaltige süsse Desserts an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten max. 3x wöchentlich ein gezuckertes Dessert oder Zvieri an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wie oft bieten Sie zuckerhaltige süsse Zwischenmahlzeiten an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten max. 3x wöchentlich ein gezuckertes Dessert oder Zvieri an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wie oft servieren Sie fettreiche Speisen wie Wurstwaren, frittierte Speisen oder Rahmsaucen?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten max. 2x pro Woche fettreiche Speisen an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation

Hauptfragen der Evaluation	Frage Fragebogen	Indikator*	Methode zur Datenbeschaffung und -analyse	Zielgruppe der Datenerhebung	Daten
	Wie oft bieten Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten mind. 1x pro Woche Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wie oft bieten Sie eine proteinhaltige Menukomponente (z.B. Fleisch, Fisch, Käse, Tofu oder Ei) an?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten mind. 5x pro Woche eine proteinhaltige Menukomponente an.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Was haben Sie seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien verändert?	100% der Veränderungen entsprechen den Ernährungsrichtlinien	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Bestellverhalten der Horte	80% der befragten Betreuungseinrichtungen bieten zwei Portionen Gemüse/Salat/Früchte im Mittagsangebot an, bieten mind. zu jeder Zwischenmahlzeit Früchte und/oder Gemüse an, bieten max. 3x wöchentlich ein gezuckertes Dessert oder Zvieri an, bieten max. 1x pro Woche fettreiche Speisen an und bieten mind. 1x pro Woche Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte an.	Kundenstatistik	menuandmore	voraussichtlich im Januar 2011

Hauptfragen der Evaluation	Frage Fragebogen	Indikator*	Methode zur Datenbeschaffung und -analyse	Zielgruppe der Datenerhebung	Daten
	Frage 5: Bewegung und Ernährung an Zürcher Schulen	Die befragten Schulen geben an, dass alle externen Anbieter einer Pausenverpflegung in den Schulen keine Nahrungsmittel aus der roten Liste verkaufen. Süssgetränke sind in allen befragten Schulen aus Getränkeautomaten entfernt. 80% der befragten Schulen mit selber organisierter Pausenverpflegung bieten keine Nahrungsmittel aus der roten Liste an.	Verhältnismonitoring	Schule	s. Bericht «Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen; Vergleich der Ergebnisse aus der Stadt Zürich und dem übrigen Kanton Zürich», ARCHE Lugano, 2009
Welches sind förderliche oder hinderliche Faktoren im Prozess der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?	Wenn Sie nichts verändert haben: Was waren die Gründe dafür?	k.W.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Welche Unterstützung wünschen Sie sich, damit Sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Hort besser umsetzen können?	k.W.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
Wie gross ist die Akzeptanz der Ernährungsrichtlinien?	Können sie selbst hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien stehen?	80% der befragten Betreuungseinrichtungen akzeptieren die Ernährungsrichtlinien	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation
	Wenn Sie etwas umgestellt haben: Wie reagieren die Kinder darauf?	k.W.	Befragung Stadtzürcher Horte	Stadtzürcher Horte	s. vorliegende Evaluation

Hauptfragen der Evaluation	Frage Fragebogen	Indikator*	Methode zur Datenbeschaffung und -analyse	Zielgruppe der Datenerhebung	Daten
	Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Kindern/Eltern?	k.W.			
Welche Veränderungen, soweit überprüfbar, können im Verpflegungsangebot der Horte festgestellt werden?	Bestellverhalten der Horte	k.W.	Kundenstatistik	menuandmore	voraussichtlich im Januar 2011

* Indikatoren bestehen nur für die Mittag-/Abendhorte und Mittaghorte



Mittag- /Abendhort

Fragebogen zu den Ernährungsrichtlinien

Angaben zum Hort

Wieviele Tage pro Woche ist Ihr Hort geöffnet und bietet ein Mittagessen an?

Welche Altersstufen betreuen Sie in Ihrem Hort? (Mehrfachantworten möglich)

- Kindergarten 1. Klasse 2. Klasse 3. Klasse 4. Klasse 5. Klasse 6. Klasse
 1. Oberstufe 2. Oberstufe 3. Oberstufe

Verpflegungsangebot

1. Welche Getränke bieten Sie an?

- Wasser, ungesüsster Tee
 leicht gesüsster Tee, verdünnter Sirup
 Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola
 anderes, was?

2. Wie viele Portionen Gemüse und Früchte bieten Sie zum Mittagessen an?

(Als Portion verstehen wir Gemüse in Form von Rohkost, Gemüsesalat, grüner Salat, gekochtes Gemüse oder Früchte zum Dessert)

- es gibt Mittagessen, zu denen wir kein Gemüse, Salat und Früchte anbieten
 immer eine Portion
 meistens 2 Portionen
 meistens 3 oder mehr Portionen

3. Wie oft bieten Sie Früchte und Gemüse als Zwischenmahlzeit an?

- zu jeder Zwischenmahlzeit mindestens eine Frucht oder Gemüse
 3-4x pro Woche
 seltener



4. Wie oft bieten Sie süsse, gezuckerte Desserts an?

- weniger als 1x pro Woche
- max. 1-2x pro Woche
- 3-4x pro Woche
- täglich

5. Wie oft bieten Sie süsse, gezuckerte Zwischenmahlzeiten an?

- weniger als 1x pro Woche
- max. 1-2x pro Woche
- 3-4x pro Woche
- täglich

6. Zu welchen besonderen Gelegenheiten bieten Sie in der Regel Süssigkeiten an?
(Mehrfachantworten möglich)

- wir bieten keine Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten an
- Geburtstage
- Festtage wie Samichlaus, Weihnachten, Ostern etc.
- Abschied
- Belohnung
- anderes, was?

7. Wie oft servieren Sie fettreiche Speisen wie Wurstwaren, frittierte Speisen oder Rahmsaucen?

- weniger als 1x pro Woche
- 1-2x pro Woche
- 3x pro Woche
- mehr als 3x pro Woche

8. Wie oft bieten Sie eine proteinhaltige Menükomponente (z.B. Fleisch, Fisch, Käse, Tofu oder Ei) an?

- täglich
- 3-4x pro Woche
- weniger als 3x pro Woche

9. Wie oft bieten Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte an?

- mind. 2x pro Woche
- mind. 1x pro Woche
- 2x pro Monat
- seltener

10. Beziehen Sie das Mittagessen bei menuandmore?

- ja, wir beziehen alle Menükomponenten bei menuandmore
- ja, wir ergänzen das Essen aber zusätzlich mit
- ja, wir kochen aber einzelne Menükomponenten selber, was?
- nein, wir kochen unsere Menüs selbst

Zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

11. Was haben Sie seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien verändert?
(Mehrfachantworten möglich)

- nichts
- wir bieten vermehrt ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an
- wir bieten ausschliesslich ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an
- wir servieren mehr Salat, Rohkost und Gemüse
- wir achten bewusster auf die Menüzusammenstellung
- wir servieren mehr Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- wir stellen kein Ketchup und Mayonnaise mehr auf den Tisch
- wir bieten öfter Früchte als Dessert oder zum Zvieri an
- wir haben die Süssigkeiten reduziert
- anderes, was?

12. Wenn Sie etwas umgestellt haben: Wie reagieren die Kinder darauf?

- gar nicht
- ablehnend und/oder mit Protest
- zuerst ablehnend, nach einiger Zeit akzeptieren sie es
- anders, wie?

13. Wenn Sie nichts verändert haben: Was waren die Gründe dafür?

14. Welches waren förderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?

15. Welches waren hinderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?

16. Finden Sie in den Menüplänen von menuandmore ausreichend gesunde und vollwertige Produkte, um die Ernährungsrichtlinien für Horte jederzeit einhalten zu können?

- immer
- meistens
- selten
- nie

Bemerkungen:

17. Was benötigen Sie an zusätzlicher Unterstützung seitens menuandmore, um die Ernährungsrichtlinien für Horte einhalten zu können?

- gar nichts
-

18. Können Sie und ihr Team hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien stehen?

- ja, ohne Vorbehalte
- mit wenigen Vorbehalten
- mit grossen Vorbehalten
- nein

19a. Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Kindern?

- sehr hilfreich
- teilweise hilfreich
- nicht hilfreich

Bemerkungen:

19b. Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Eltern?

- sehr hilfreich
- teilweise hilfreich
- nicht hilfreich

Bemerkungen:

20. Welche Unterstützung wünschen Sie und Ihr Team, damit Sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Hort besser umsetzen können? (Mehrfachantworten möglich)

- Beratung vor Ort
- Weiterbildung
- anderes Verpflegungsangebot, was z.B.?
- grösseres Budget
- mehr personelle Ressourcen
- mehr Informationsmaterial für HortnerInnen
- Informationsmaterial für Kinder
- Informationsmaterial für Eltern
- anderes, was?

Allgemeine Bemerkungen:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Alexandra Papandreou, alexandra.papandreou@zuerich.ch oder 044 413 88 43.

Besten Dank für Ihre Teilnahme.

Bitte senden Sie den Fragebogen mit beiliegendem Rückantwortcouvert bis am **Donnerstag 27. Mai 2010** zurück an:

Schulgesundheitsdienste
Frau Alexandra Papandreou
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich

Mittaghort

Fragebogen zu den Ernährungsrichtlinien

Angaben zum Hort

Wieviele Tage pro Woche ist Ihr Hort geöffnet und bietet ein Mittagessen an?

Welche Altersstufen betreuen Sie in Ihrem Hort? (Mehrfachantworten möglich)

- Kindergarten 1. Klasse 2. Klasse 3. Klasse 4. Klasse 5. Klasse 6. Klasse
 1. Oberstufe 2. Oberstufe 3. Oberstufe

Verpflegungsangebot

1. Welche Getränke bieten Sie an?

- Wasser, ungesüsster Tee
 leicht gesüsster Tee, verdünnter Sirup
 Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola
 anderes, was?

2. Wie viele Portionen Gemüse und Früchte bieten Sie zum Mittagessen an?

(Als Portion verstehen wir Gemüse in Form von Rohkost, Gemüsesalat, grüner Salat, gekochtes Gemüse oder Früchte zum Dessert)

- es gibt Mittagessen, zu denen wir kein Gemüse, Salat und Früchte anbieten
 immer eine Portion
 meistens 2 Portionen
 meistens 3 oder mehr Portionen

3. Wie oft bieten Sie Früchte und Gemüse als Zwischenmahlzeit an?

- zu jeder Zwischenmahlzeit mindestens eine Frucht oder Gemüse
 2-3x pro Woche
 seltener



4. Wie oft bieten Sie süsse, gezuckerte Desserts an?

- weniger als 1x pro Woche
- 1-2x pro Woche
- 3-4x pro Woche

5. Wie oft bieten Sie süsse, gezuckerte Zwischenmahlzeiten an?

- weniger als 1x pro Woche
- 1-2x pro Woche
- 3-4x pro Woche

6. Zu welchen besonderen Gelegenheiten bieten Sie in der Regel Süssigkeiten an?
(Mehrfachantworten möglich)

- wir bieten keine Süssigkeiten zu besonderen Gelegenheiten an
- Geburtstage
- Festtage wie Samichlaus, Weihnachten, Ostern etc.
- Abschied
- Belohnung
- anderes, was?

7. Wie oft servieren Sie fettreiche Speisen wie Wurstwaren, frittierte Speisen oder Rahmsaucen?

- weniger als 1x pro Woche
- 1-2x pro Woche
- 3x pro Woche
- mehr als 3x pro Woche

8. Wie oft bieten Sie eine proteinhaltige Menükomponente (z.B. Fleisch, Fisch, Käse, Tofu oder Ei) an?

- täglich
- 2-3x pro Woche
- weniger als 2x pro Woche

9. Wie oft bieten Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte an?

- mind. 2x pro Woche
- mind. 1x pro Woche
- 2x pro Monat
- seltener

10. Beziehen Sie das Mittagessen bei menuandmore?

- ja, wir beziehen alle Menükomponenten bei menuandmore
- ja, wir ergänzen das Essen aber zusätzlich mit:
- ja, wir kochen aber einzelne Menükomponenten selber, was?
- nein, wir kochen unsere Menüs selbst

Zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

11. Was haben Sie seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien verändert?
(Mehrfachantworten möglich)

- nichts
- wir bieten vermehrt ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an
- wir bieten ausschliesslich ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an
- wir servieren mehr Salat, Rohkost und Gemüse
- wir achten bewusster auf die Menüzusammenstellung
- wir servieren mehr Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- wir stellen kein Ketchup und Mayonnaise mehr auf den Tisch
- wir bieten öfter Früchte als Dessert oder zum Zvieri an
- wir haben die Süssigkeiten reduziert
- anderes, was?

12. Wenn Sie etwas umgestellt haben: Wie reagieren die Kinder darauf?

- gar nicht
- ablehnend und/oder mit Protest
- zuerst ablehnend, nach einiger Zeit akzeptieren sie es
- anders, wie?

13. Wenn Sie nichts verändert haben: Was waren die Gründe dafür?

14. Welches waren förderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?

15. Welches waren hinderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?

16. Finden Sie in den Menüplänen von menuandmore ausreichend gesunde und vollwertige Produkte, um die Ernährungsrichtlinien für Horte jederzeit einhalten zu können?

- immer
- meistens
- selten
- nie

Bemerkungen:

17. Was benötigen Sie an zusätzlicher Unterstützung seitens menuandmore, um die Ernährungsrichtlinien für Horte einhalten zu können?

- gar nichts
-

18. Können Sie und ihr Team hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien stehen?

- ja, ohne Vorbehalte
- mit wenigen Vorbehalten
- mit grossen Vorbehalten
- nein

19a. Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Kindern?

- sehr hilfreich
- teilweise hilfreich
- nicht hilfreich

Bemerkungen:

19b. Wie hilfreich sind die Ernährungsrichtlinien für Ihre Arbeit mit den Eltern?

- sehr hilfreich
- teilweise hilfreich
- nicht hilfreich

Bemerkungen:

20. Welche Unterstützung wünschen Sie und Ihr Team, damit Sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Hort besser umsetzen können? (Mehrfachantworten möglich)

- Beratung vor Ort
- Weiterbildung
- anderes Verpflegungsangebot, was z.B.?
- grösseres Budget
- mehr personelle Ressourcen
- mehr Informationsmaterial für HortnerInnen
- Informationsmaterial für Kinder
- Informationsmaterial für Eltern
- anderes, was?

Allgemeine Bemerkungen:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Alexandra Papandreou, alexandra.papandreou@zuerich.ch oder 044 413 88 43.

Besten Dank für Ihre Teilnahme.

Bitte senden Sie den Fragebogen mit beiliegendem Rückantwortcouvert bis am **Donnerstag 27. Mai 2010** zurück an:

Schulgesundheitsdienste
Frau Alexandra Papandreou
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich



Morgentisch

Fragebogen zu den Ernährungsrichtlinien

Angaben zum Morgentisch

Wieviele Tage pro Woche ist Ihr Morgentisch geöffnet und bieten Sie ein Morgenessen an?

Welche Altersstufen betreuen Sie in der Regel in Ihrem Morgentisch? (Mehrfachantworten möglich)

- Kindergarten 1. Klasse 2. Klasse 3. Klasse 4. Klasse 5. Klasse 6. Klasse
 1. Oberstufe 2. Oberstufe 3. Oberstufe

Verpflegungsangebot

1. Welche Getränke (neben Milch) bieten Sie an? (Mehrfachantworten möglich)

- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz
 Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar
 Wasser, ungesüsster Tee
 gesüsster Tee oder Zucker auf dem Tisch zum Süssen von Tee
 anderes, was?

2. Welche Getreideprodukte bieten Sie an? (Mehrfachantworten möglich)

- Vollkornbrot
 Ruchbrot
 Weissbrot
 Getreideflocken (Haferflöckli, ungezuckerte Müeslimischung)
 Vollkornflakes oder Cornflakes ungezuckert
 Gesüsste Cerealien (wie Frosties, Smacks etc.)
 Selbstgemachtes Birchermüesli
 anderes, was?

3. Wie oft bieten Sie Vollkornbrot an?

- 4-5x pro Woche
- 2-3x pro Woche
- 1x pro Woche
- nie

4. Wie oft bieten Sie Ruchbrot an?

- 4-5x pro Woche
- 2-3x pro Woche
- 1x pro Woche
- nie

5. Wie oft bieten Sie Weissbrot wie Semmeli, Toastbrot oder Zopf an?

- 4-5x pro Woche
- 2-3x pro Woche
- 1x pro Woche
- nie

6. Wie oft bieten Sie Getreideflocken oder selbstgemachtes Müesli an?

- 4-5x pro Woche
- 2-3x pro Woche
- 1x pro Woche
- nie

7. Welche Milchprodukte bieten Sie an? (Mehrfachantworten möglich)

- Vollmilch oder MilchDrink
- Magermilch
- Joghurt nature
- Fruchtjoghurt
- Joghurt nature mit frischen Früchten
- Fruchtjoghurt mit frischen Früchten
- Käse
- Quark
- anderes, was?



8. Wie oft bieten Sie Milchprodukte an?

- 4-5x pro Woche
- 2-3x pro Woche
- 1x pro Woche
- nie

9. Wie oft bieten Sie Früchte und Gemüse an?

- 4-5x pro Woche
- 2-3x pro Woche
- 1x pro Woche
- nie

10. Was bieten Sie als Brotbelag an? (Mehrfachantworten möglich)

- Butter
- Margarine
- Fettreduzierte Margarine
- Konfitüre
- Honig
- Schokolade-Nuss-Aufstriche
- anderes, was?

11. Was bieten Sie als Milchzusatz an? (Mehrfachantworten möglich)

- Schokoladengetränk (wie Nesquik oder Caotina)
- Malzgetränk (wie Ovomaltine, Eimalzin)
- Frappepulver
- anderes, was?

12. Wie bieten Sie Brotbelag und Milchzusatz an?

- Es steht auf dem Tisch, jeder kann nehmen, soviel er/sie will
- Es gibt Regeln, wieviel man davon nehmen darf
- anderes, was?

13. Zu welchen besonderen Gelegenheiten bieten Sie in der Regel Süßigkeiten an?
(Mehrfachantworten möglich)

- wir bieten keine Süßigkeiten zu besonderen Gelegenheiten an
- Geburtstage
- Festtage wie Samichlaus, Weihnachten, Ostern etc.
- Abschied
- Belohnung
- anderes, was?

14. Geben Sie den Kindern einen Znüni mit?

- nein
- ja, allen
- ja, den Kindern, die zum Frühstück nichts gegessen haben
- ja, den Kindern, die von zu Hause keinen Znüni mitgebracht haben
- anderes, was?

15. Achten Sie auf die Qualität und Herkunft der Nahrungsmittel? (Mehrfachantworten möglich)

- nein
- ja, ich kaufe wenn möglich Bio-Produkte
- ja, ich kaufe wenn möglich einheimische Produkte
- ja, ich kaufe wenn möglich saisonale Früchte bzw. Gemüse
- Ich würde gerne mehr Bio-Produkte kaufen, aber es liegt im Budget nicht drin

Zur Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

16. Was haben Sie seit der Einführung der Ernährungsrichtlinien verändert?
(Mehrfachantworten möglich)

- nichts
- wir bieten vermehrt ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an
- wir bieten ausschliesslich ungesüsste Getränke, wie Wasser oder ungesüsster Tee an
- wir achten bewusster auf unser Verpflegungsangebot
- wir servieren mehr Vollkornprodukte
- wir bieten öfter Früchte und Gemüse an
- wir bieten seltener Schokolade-Nuss-Aufstriche an



- wir bieten keine Schokolade-Nuss-Aufstriche mehr an
- wir bieten seltener gesüsste Cerealien (wie Frosties, Smacks etc.) an
- wir bieten keine gesüsste Cerealien (wie Frosties, Smacks etc.) mehr an
- anderes, was?

17. Wenn Sie etwas umgestellt haben: Wie reagieren die Kinder darauf?

- gar nicht
- ablehnend und/oder mit Protest
- zuerst ablehnend, nach einiger Zeit akzeptieren sie es
- anders, wie?

18. Wenn Sie nichts verändert haben: Was waren die Gründe dafür?

19. Welches waren förderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?

20. Welches waren hinderliche Faktoren bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien?

21. Können Sie und ihr Team hinter den Empfehlungen der Ernährungsrichtlinien stehen?

- ja, ohne Vorbehalte
- mit wenigen Vorbehalten
- mit grossen Vorbehalten
- nein

22. Welche Unterstützung wünschen Sie und Ihr Team, damit Sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Hort besser umsetzen können? (Mehrfachantworten möglich)

- Beratung vor Ort
- Weiterbildung
- grösseres Budget
- mehr personelle Ressourcen
- mehr Informationsmaterial für HortnerInnen
- Informationsmaterial für Kinder
- Informationsmaterial für Eltern
- anderes, was?

Allgemeine Bemerkungen:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Alexandra Papandreou, alexandra.papandreou@zuerich.ch oder 044 413 88 43.

Besten Dank für Ihre Teilnahme.

Bitte senden Sie den Fragebogen mit dem beiliegendem Rückantwortcouvert bis am **Donnerstag 27. Mai 2010** zurück an:

Schulgesundheitsdienste
Frau Alexandra Papandreou
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich



Zürich, im Mai 2010
Brief an alle Hortleiterinnen und Hortleiter der Stadt Zürich

Ernährungsrichtlinien für Schulen und Horte der Stadt Zürich

Evaluation Ernährungsrichtlinien und Gratis-Erdbeeren für den Hort

Sehr geehrte Hortleiterin, sehr geehrter Hortleiter

Vor gut einem Jahr haben die Schulgesundheitsdienste die **Ernährungsrichtlinien für die Schulen und Horte der Stadt Zürich** lanciert. Seit anfangs 2010 sollte das Verpflegungsangebot an Schulen und Horten den Vorgaben einer gesunden und zahnschonenden Ernährung entsprechen.

Eine Umstellung braucht Zeit - bei allen Beteiligten. Dessen sind wir uns bewusst. Vielleicht sind bei der Umstellung auch Schwierigkeiten oder Unklarheiten aufgetaucht. Falls dem so ist, können Sie sich gerne an die Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes wenden (Tel. 044 299 30 53, E-Mail: ernaehrung.sad@zuerich.ch).

Der Hort ist für uns ein sehr wichtiger Player in Bezug auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Schulkinder. Um zu wissen, wie der Stand der Dinge bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien ist, wo und welche Schwierigkeiten vorhanden sind und wie wir Sie noch besser unterstützen können, haben wir einen **Evaluations-Fragebogen** erstellt.

Wir bitten Sie, diesen Fragebogen für Ihren Hort auszufüllen bzw. an die zuständige Person (Verantwortliche/r Menübestellung bzw. Einkauf) des Mittag-/Abendhortes, Mittaghortes oder Morgentisches zum Ausfüllen weiterzuleiten. Das Beantworten des Fragebogens dauert ca. 15 Minuten. Die Daten werden anonym ausgewertet und lassen keine Rückschlüsse auf den einzelnen Hort zu. Bei Unklarheiten oder Fragen können Sie sich an Frau Alexandra Papandreou wenden (Tel. 044 413 88 43, E-Mail: alexandra.papandreou@zuerich.ch).

Gleichzeitig möchten wir uns gemeinsam mit menuandmore bei Ihnen bedanken für Ihren Einsatz für die Kinder und Jugendlichen der Stadt Zürich sowie für Ihre Bemühungen für ein gesundes Nahrungsangebot in Ihrem Hort. Da die Erdbeerzeit naht, möchten wir Ihnen **als Dank kostenlos Schweizer Erdbeeren** für den Hortvieri oder einen Frucht-Dessert zur Verfügung stellen. Die Erdbeeren können Sie auf beigefügtem Formular für Ihren Hort bestellen und zusammen mit dem ausgefüllten Fragebogen in beigelegtem Couvert bis **Donnerstag, 27. Mai 2010** zurücksenden (an Schulgesundheitsdienste, Frau Alexandra Papandreou, Parkring 4, 8027 Zürich). Die Erdbeeren werden Ihnen am **22. / 23. / 24. Juni 2010** (s. Bestellformular) von menuandmore geliefert.

Mit freundlichen Grüssen

Dr. med. Daniel Frey
Direktor Schulgesundheitsdienste

Bestellformular

Gratis-Erdbeeren für den Hort

Als Dank für Ihren Einsatz für die Kinder und Jugendlichen der Stadt Zürich sowie für Ihre Bemühungen für ein gesundes Nahrungsangebot in Ihrem Hort möchten wir Ihnen gemeinsam mit menuandmore **kostenlos** Schweizer Erdbeeren zur Verfügung stellen - sei es für einen Frucht-Dessert oder den Zvieri im Hort.



Bestellung

Wir wünschen 2 3 4 5

500gr - Schalen Erdbeeren.

Hort:

Vorname, Name:

Adresse:

Mail / Tel:

Die Erdbeeren werden Ihnen am (gewünschtes Datum bitte ankreuzen)

- Dienstag, 22. Juni 2010,**
- Mittwoch, 23. Juni 2010,**
- Donnerstag, 24. Juni 2010**

von menuandmore geliefert.

Bestellungen nehmen wir bis am **Donnerstag, 27. Mai 2010** entgegen.

Formular bitte mit beiliegendem Rückantwortcouvert zurücksenden an:

Schulgesundheitsdienste
Frau Alexandra Papandreou
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich

Telefon 044 413 88 43

Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich



Inhaltsverzeichnis

Ernährung macht Schule	1
Verpflegungsgrundsätze für die Zürcher Schulen	2
Richtlinien für die Pausenernährung	3
Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung	4
Richtlinien für die Verpflegung im Hort	8
Umsetzung der Richtlinien in der Schule	10
Unterstützungsangebote	12

Ernährung macht Schule



Warum soll sich die Schule nun auch noch um die Ernährung der Kinder kümmern? Ernährungserziehung ist doch primär Aufgabe der Eltern. Dies werden sich wohl mancher Schulleiter und manche Lehrerin und Hortnerin fragen, welche diese Richtlinien in den Händen halten.



Richtig – Essgewohnheiten werden in erster Linie zuhause geprägt. Nur: Kinder verbringen mit der Entwicklung zur Ganztagesbetreuung immer mehr Zeit in der Schule. Diese gewinnt neben dem Elternhaus einen prägenden Einfluss auf die Bildung von Lebensgewohnheiten und damit auch von Essgewohnheiten. Dort, wo an der Schule gegessen wird, steht daher auch die Schule in der Verantwortung, gesunde Ernährung anzubieten. Bewegungs- und Ernährungsmassnahmen in Schule und Hort gehören anerkanntermassen zu den wirksamsten Ansätzen, um der Epidemie des Übergewichtes bei Kindern entgegenzuwirken. Eine ausgewogene und gesunde Pausen- und Horternährung in Verbindung mit viel Bewegung verbessert zudem massgebend Lern- und Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Kinder.

Die Schule hat also ohne Zweifel eine wichtige Vorbildrolle in Sachen Ernährung für die vielen Tausend Kinder, die sich täglich in der Pause, beim Mittagstisch und im Hort ernähren. Indirekt wirkt sie damit auch positiv ins Elternhaus hinein und leistet in einem wesentlichen Lebensbereich einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Gesundheit der Kinder.



Viele Lehrkräfte und Hortner/innen sind sich der Verantwortung und der Vorbildwirkung von Schule und Hort hinsichtlich gesunder Ernährungsangebote bewusst. Sie betonen, dass diesbezügliche verbindliche Richtlinien sehr hilfreich wären. Die Schulgesundheitsdienste beraten und unterstützen Sie gerne mit verschiedenen Angeboten bei der Umsetzung der vorliegenden Richtlinien. Danke für Ihr Engagement!

Gerold Lauber, Stadtrat
Vorsteher Schul- und Sportdepartement

Dr. med. Daniel Frey
Direktor Schulgesundheitsdienste



Warum ist eine gesunde Ernährung für Kinder so wichtig?

- Kinder brauchen für ihre geistige und körperliche Entwicklung ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- Im Kindes- und Jugendalter werden die Geschmacksvorlieben gebildet und das Essverhalten geprägt. Wer sich im Kindesalter gesund ernährt, wird dies auch im Erwachsenenalter eher tun.
- Kinder, die sich ausgewogen ernähren, lernen besser und bringen bessere Leistungen. Kinder brauchen regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten, die ihnen Energie und Nährstoffe liefern. Die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten und zu optimieren ist ein Leitsatz der Schule. Ein gesunder Znüni trägt massgeblich dazu bei.
- Immer mehr Kinder sind übergewichtig, aber auch Essstörungen wie Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brechsucht) sind weit verbreitet. Gesunde Ernährung und gesundes Essverhalten schützen vor Übergewicht, ohne Essstörungen zu begünstigen.
- Viele Krankheiten werden durch eine falsche Ernährung begünstigt: Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettstoffwechselstörungen oder verschiedene Krebsarten. Eine gesunde Ernährung wirkt präventiv.

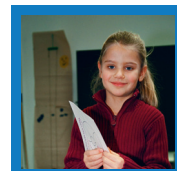
Essen soll Freude machen

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. Nicht nur was wir essen beeinflusst uns, sondern auch wie wir es tun. Beim Essen kann Gemeinschaft, Genuss und Kultur erfahren werden. Auch das gehört zu einer gesunden Ernährung dazu.

Aus diesen Überlegungen heraus hat die Präsidentinnen- und Präsidentenkonferenz vom 21. 8. 2007 folgenden Beschluss gefasst:

Verpflegungsgrundsätze für die Zürcher Schulen

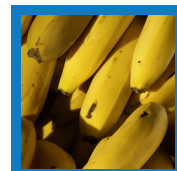
1. Die im Rahmen des Schulbetriebs abgegebene Verpflegung (in den Pausen, beim Mittagstisch, im Hortbetrieb, in Getränkeautomaten etc.) richtet sich nach den Richtlinien der Schulgesundheitsdienste für eine gesunde und zahn-schonende Ernährung.
2. Die Schuleinheit regelt die Pausenverpflegung unter Berücksichtigung dieser Empfehlungen. Mindeststandard ist dabei die Information der Eltern und Erziehungsverantwortlichen über gesunde Ernährung anhand der Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste.





Richtlinien für die Pausenernährung

Diese Richtlinien beziehen sich auf die Pausenverpflegung, welche die Schule selbst oder ein externer Anbieter auf dem Schulareal anbietet. Beim selber mitgebrachten Znüni steht nicht die Kontrolle der Schülerinnen und Schüler im Vordergrund, sondern Information und die Ermutigung von Kindern und Eltern, ihren Beitrag zur gesunden (Pausen-)Ernährung an Ihrer Schule zu leisten.



Was ist eine gesunde Pausenernährung?

Der Znüni ist eine Ergänzung zum Frühstück. Die beiden Morgenmahlzeiten liefern Energie, Nährstoffe und Flüssigkeit für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beinhalten idealerweise folgende Nahrungsmittelgruppen:

- 1. Ungesüßtes Getränk**
Wasser oder ungesüßter Tee versorgen den Körper mit Flüssigkeit.
- 2. Getreideprodukt, vorzugsweise Vollkorn**
Vollkornbrot und Flocken enthalten langsam verwertbare Kohlenhydrate, B-Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.
- 3. Obst, evtl. Fruchtsaft oder Gemüse**
Sie liefern verschiedene Zuckerarten, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern.
- 4. Milch, Joghurt oder Käse**
Milchprodukte sind wichtig für eine ausreichende Protein- und Calciumversorgung.

Ziel ist, dass mit Frühstück und Znüni ein Getreide- und ein Milchprodukt sowie mindestens eine Frucht- oder Gemüseportion gegessen wird. Ein ungesüßtes Getränk gehört sowohl zum Frühstück als auch zum Znüni dazu. Nach einem ausgiebigen Frühstück mit allen vier Komponenten reichen ein Getränk und eine Frucht zum Znüni. Frühstücksmuffel und Kinder, die viel in Bewegung sind, brauchen zusätzlich ein Getreideprodukt.

Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten

- Saisonale, regionale Früchte und/oder Gemüse
- Vollkornbrot oder ungesüßte, fettarme Vollkornprodukte
- Milch oder ungesüßte Milchprodukte
- Wasser oder ungesüßter Tee

Zum Znüni ab und zu auch gut

- Weissbrot, Halbweissbrot
- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz, Fruchtsaftschorle
- Bananen, exotische Früchte
- Dörrobst
- Gesüsste Milchprodukte wie Fruchtojoghurt oder Fruchtemilchshake



Zum Znüni nicht geeignet

- Süssigkeiten und Süssgetränke
- Künstlich gesüsste Getränke und Nahrungsmittel
- Produkte mit hohem Fettanteil, insbesondere mit hohem Anteil an gesättigten und/oder Trans-Fettsäuren (Backwaren, frittierte Produkte, Fertigprodukte)
- Stark verarbeitete Fertigprodukte mit Zusatz von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern

Diese zucker- und/oder fettreichen Nahrungsmittel sollen in einer Schulpausenverpflegung nicht angeboten werden.

Zusätzliche Kriterien (in den Listen grundsätzlich berücksichtigt)

- Saisongerechte, regionale, biologisch angebaute Produkte bevorzugen
- Sozialverträgliche Produkte wählen
- Auf wenig und umweltfreundliche Verpackung achten, Abfall recyceln



Vorschläge für die Pausenverpflegung in der Schule

Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten für jeden Tag

Die Nahrungsmittel der grünen Liste erfüllen grundsätzlich alle gesundheitlichen, zahnhygienischen, ökologischen und sozialen Kriterien. Eine Auswahl davon bildet das tägliche Basisangebot jeder Pausenverpflegung.

Getränke	<ul style="list-style-type: none">■ Hahnenwasser■ Mineralwasser nature oder mit Aroma ungesüsst■ Früchtetee/Kräutertee ungesüsst■ Wasser aromatisiert mit Zitronen-/Orangen-/Mandarinschnitzen (bio) oder Minze, Melisse, Verveine	
Gemüse	<p>Ganz oder in Stengeli/Stücken, saisongerecht, aus dem Inland oder nahen Ausland, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Karotten, Fenchel, Rettich, Kohlrabi, Radieschen, Stangensellerie, Chicoree■ Gurke, Tomaten, Cherrytomaten, Peperoni	
Gemüsespiessli	<ul style="list-style-type: none">■ Gemüsestücke, eventuell mit Käse oder Oliven	
Dipsaucen	<ul style="list-style-type: none">■ Auf Basis von Mager- oder Halbfettquark oder Jogurt und saurem Halbrahm■ Mit Kräutern, Gewürzen, Tomatenpüree, Knoblauch, gehacktem Ei, Essiggurke, Tomatenwürfeli oder Gurke	
Früchte	<p>Ganz oder in Schnitzen, saisongerecht, aus dem Inland oder nahen Ausland, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Apfel, Birne■ Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Kirsche■ Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren■ Wassermelone, Honigmelone■ Pfirsich, Nektarine, Aprikose■ Feige, Kaki, Kiwi■ Orange, Mandarine	
Früchtespiessli	<ul style="list-style-type: none">■ Fruchtstücke auf Holzspiessli	
Fruchtsalat	<p>In mundgerechten Stücken mit Zahnstocher, eventuell ergänzt mit Nüssen</p>	
Dörrfrüchte	<ul style="list-style-type: none">■ Apfelringe ungeschwefelt	
Nüsse	<ul style="list-style-type: none">■ Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln■ Kastanien/Marroni■ Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne	



Vorschläge für die Pausenverpflegung in der Schule

Brot und Getreideprodukte

Aus Vollkornmehl oder Ruchmehl mit Vollkornanteil, z.B.

- Vollkornbrot, Grahambrot, Dinkelvollkornbrot
- Olivenbrot, Tomatenbrot, Kräuterbrot auf Vollkornbasis
- Früchtebrötli, Pausenbrötli, Nussbrötli, Kürbisbrötli
- Ungesüsste Vollkorncracker wie Darvida oder Blévita
- Reiswaffeln nature, Knäckebröt
- Schwedenbrötli, Vollkorn-Knusperbrötli
- Pop Corn nature oder leicht gesalzen, selbstgemacht



Sandwich mit Butter und...

- Salatblatt (div. Sorten), Kresse, Sprossen, Rucola
 - Radieschen, Gurke, Tomate, Rettich, Rübli, Sellerie
 - Spargeln, Essiggurken, Essiggemüse
 - Birne, Apfel
 - Gebratene Zucchini, Aubergine, getrocknete Tomaten, Oliven(paste)
 - Hartkäse, Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella
 - Gekochtes Ei
 - Thon, Fischfilet
 - Wenig Trockenfleisch, Trutenfleisch, Schinken
 - Linsen-, Kichererbsenpüree
- Zusammenstellung der Sandwichs nach Belieben, mit dunklen Brotsorten (siehe oben)



Gebäck

- Gemüsekrapfen (Vollkorn-Hefeteig, gebacken)
- Gemüsemuffins

Milchprodukte

- Milch
- Jogurt nature
- Jogurt mit Früchtepüree oder Früchten, ungezuckert
- Buttermilch nature
- Milchshake mit Früchten, ungezuckert

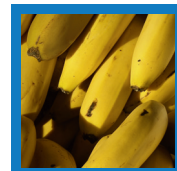


Warme Speisen

- Vollkorn-Käsetoast (mit Schnittkäse)
- Knoblauchbrot mit dunklem Brot und Olivenöl
- Gemüsesuppe, Gemüsebouillon

Warme Getränke

- Apfelpunsch ungezuckert
- Gewürztee ungezuckert



Vorschläge für die Pausenverpflegung in der Schule

Zum Znüni ab und zu auch gut

Diese Nahrungsmittel sind als Zwischenmahlzeit nicht gleich empfehlenswert für Körper und Zähne wie die Produkte der grünen Liste. Bananen und Dörrobst enthalten fruchteigene Zuckerarten in hoher Konzentration und kleben an den Zähnen. Sie sind deshalb aus Sicht der Kariesprävention als täglicher Znüni ungeeignet. Exotische Früchte sind wegen ihres langen Transportweges und der damit verbundenen Umweltbelastung auf der gelben Liste.

Folgende Nahrungsmittel können aber als Abwechslung und zur Steigerung der Akzeptanz der Pausenverpflegung vor allem bei den oberen Klassen das «grüne» Angebot ergänzen. Der Anteil dieser Nahrungsmittel soll max. 20 Prozent betragen und nicht täglich im Angebot sein.

Getränke	<ul style="list-style-type: none">■ Fruchtsaft, Fruchtsaftschorle■ Tee mit Fruchtsaft gesüsst	
Dipsaucen	<ul style="list-style-type: none">■ Auf Basis von Quark, saurem Halbrahm oder Jogurt mit Mayonnaise	
Früchte	<ul style="list-style-type: none">■ Banane (am besten aus Fair Trade)■ Exotische Früchte aus Fair Trade	
Dörrfrüchte	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Sorten, exotische Früchte (am besten aus Fair Trade)	
Nüsse	<ul style="list-style-type: none">■ Cashewkerne, Paranüsse, Erdnüsse ungesalzen	
Brot und Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none">■ Weissbrot, Halbweissbrot■ Mohnbrötli, Sesambrotli■ Semmeli, Bürl, Weggli■ Laugenbrötli, Silserbrötli, Laugenbrezel■ Rosinenbrötli, Maisbrötli■ Grissini, fettarme Cracker, Salzstengeli, Salzgebäck	
Sandwich	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Sandwich mit Weissbrot■ Belag mit Wurstwaren, Salsiz, Salami u.ä.	
Gebäck	<ul style="list-style-type: none">■ Selbstgebackenes Pizzabrot, Gemüseschnecken■ Gemüsestrudel	
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">■ Jogurt mit Früchten, leicht gesüsst; Bio-Fruchtjogurt■ Milchshake mit Früchten, leicht gesüsst■ Fruchtjogurt	
Warme Speisen	<ul style="list-style-type: none">■ Selbstgemachte Pizza in kleinen Stücken■ Focaccia	



Nicht geeignet für die Pausenverpflegung in der Schule

Keine Süssigkeiten und Snacks zum Znüni

Zuckerhaltige und/oder sehr fettreiche und gesalzene sowie künstlich gesüsste Produkte dürfen nicht zum Znüni angeboten werden.

Getränke

- Soft Drinks, Sportlergetränke
- Cola-Getränke, Energy-Drinks
- Künstlich gesüsste Getränke (Light-Getränke)
- Sirup, gezuckerter Eistee



Brot, Getreideprodukte, Gebäck

- Getreideriegel
- Getreideriegel mit Schokolade
- Gipfeli, Vollkorngipfeli, Schokoladegipfeli
- Süsse Backwaren (Kuchen, Guetzli, Cremeschnitten u.ä.)



Milchprodukte

- Light-Jogurt
- Jogurt-Drink, Energy-Milk, gesüsste Milchlischgetränke
- Schmelzkäse

Süssigkeiten

- Schokolade, Schokoladeriegel
- Milchschnitte, Pausenriegel mit Schokolade
- Bonbons, Kaugummi mit Zucker, Gummibärli etc.



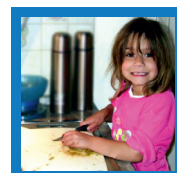
Snacks

- Pommes Chips und andere fettreiche, stark gesalzene Snacks
- Fertig-Popcorn aus dem Beutel
- Gesalzene Erdnüsse
- Hot Dog
- Fertiggerichte wie Pizza, Käsechüechli, Schinkengipfeli u.ä.
- Snackwürstli

Richtlinien für die Verpflegung im Hort



Die Ganztagesbetreuung macht die Schule zu einem zentralen Lebens- und Erfahrungsraum für Kinder. Mit einem gesunden, kindergerechten Verpflegungsangebot und einer entspannten, genussvollen Essatmosphäre leistet der Hort einen wichtigen Beitrag zur Prägung von guten Essgewohnheiten. Dank einer klaren Grundhaltung und einfachen Regeln erleben die Kinder eine gesunde Ernährung im Alltag.



Gesunde Ernährung im Hort – die wichtigsten Punkte

- Wasser oder ungesüsste Getränke sind jederzeit verfügbar
- Kein Angebot von Süssgetränken und gesüsstem Tee
- Täglich Salat, Gemüse und Obst anbieten: 2 Portionen zum Mittagessen und zu jeder Zwischenmahlzeit
- Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel nur in beschränkten Mengen anbieten
- Menüzusammenstellung gemäss gesunder Kinderernährung

Frühstück

Komponenten für ein gesundes Frühstück

- Getreide: Vollkornbrot, Ruchbrot, Haferflocken, ungezuckerte Müeslimischung, evtl. Cornflakes ungezuckert
- Milch oder Milchprodukte wie Käse oder Jogurt nature
- Früchte (im Müesli oder als Schnitze), ungezuckerter Fruchtsaft oder Gemüse
- Kräuter- oder Früchtetee ungesüsst oder Wasser
- Wenig Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Konfitüre oder Honig
- Evtl. wenig Frühstücksgetränkepulver

Als Ausnahme kann auch einmal Weissbrot auf dem Zmorgetisch stehen. Ungeeignet sind gesüsste Frühstückscerealien, Nuss-Nougat- und Schokolade-Aufstriche.

Mittagessen

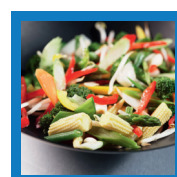
Menukomponenten

- Getränk: Wasser oder ungesüsster Tee
- Salat oder Gemüserohkost
- Gemüse oder Gemüsesalat oder Obst als Dessert
- Stärkeprodukte (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
- Proteinlieferant (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milch oder Käse)

Menuplangestaltung für eine Woche

- 1 bis 2 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei oder Hülsenfrüchten
- Mind. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- Max. 1 Mal pro Woche frittierte oder fettreiche Speisen oder Saucen
- Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte (Wurstwaren, Paniertes)
- Max. 1 bis 2 Mal pro Woche ein gezuckertes Dessert, vorzugsweise ein Milchprodukt
- Das süsse Dessert kann auch durch einen süssen Zvieri ersetzt werden

Diese Empfehlungen sollen durchschnittlich über einen Zeitraum von einem Monat erreicht werden. Wenn also in einer Woche mehrere Geburtstage sind, können Sie dies in der nächsten Woche durch weniger süsse Desserts oder Zvieri kompensieren. Wählen sie bei der Bestellung der Mahlzeit bei «menu and more» die Komponenten gemäss diesen Anforderungen aus und ergänzen Sie mit dem Angebot aus dem Marktkorb oder selbst eingekauften Früchten und Gemüse!





Richtlinien für die Verpflegung im Hort

Weitere Empfehlungen

- Bevorzugen Sie saisongerechte, regionale und ökologisch angebaute Nahrungsmittel.
Empfehlung: mind. 10 Prozent Bio-Produkte (im Rahmen des gegebenen Budgets)
- Verwenden Sie für die Salatsauce oder die selber zubereiteten Speisen Raps- oder Olivenöl.
- Salzen Sie sparsam und verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Salz.

Zvieri

- Auch zu den Zwischenmahlzeiten ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) anbieten. Wasser soll jederzeit frei verfügbar sein.
- Zu jedem Zvieri Obst oder rohes Gemüse anbieten.
- Max. 1 Mal pro Woche ein gezuckerter Zvieri (inkl. Geburtstagszvieri) wie Crème, Fruchtjogurt, Guetzli, Glace, Getreideriegel, Kuchen etc. Wenn kein Dessert serviert wird, kann diese Süssigkeit auch zum Zvieri gegeben werden. Nach süssem Zvieri Zähne putzen.
- Auswahl der weiteren Nahrungsmittel siehe Pausenernährung.

Zusammen essen verbindet

Die gemeinsame Mahlzeit ist eine gute Gelegenheit für ein positives Gemeinschaftserlebnis. Essen, erzählen, zuhören, lachen: Der Tisch ist ein Treffpunkt. Zum gesunden Essen gehört immer auch eine angenehme Atmosphäre am Tisch. Eröffnen Sie das Essen mit einem Ritual (Lied, Hände reichen oder einfach «en Guete mitenand»). Vor allem Kinder essen auch mit dem Auge. Versuchen Sie daher, das Essen schön anzurichten. Fördern Sie langsames Essen. Ausserdem sollte es beim Essen Grundregeln geben: Nicht nebenbei spielen, lesen, gamen.

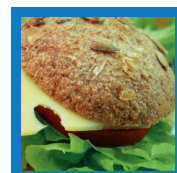
Diese Richtlinien für die Verpflegung im Hort sind eine Ergänzung zu den Richtlinien für die Verpflegung der Schülerinnen und Schüler der Betreuungsstätten der Stadt Zürich (Verpflegungs-Richtlinien 96) gemäss dem PK-Beschluss vom 5.12.95. Wo sich widersprüchliche Punkte ergeben, sind diese Richtlinien als übergeordnet anzusehen.

Die Richtlinien nehmen auch Bezug zum Art. 31, Punkt d und e, der Verordnung über die familienergänzende Kinderbetreuung in der Stadt Zürich (Gemeinderatsbeschluss vom 28.5.08).

Wie setzen Sie die Ernährungsrichtlinien an Ihrer Schule um?



Die Grundsätze für die Verpflegung in Zürcher Volksschulen sind verbindlich und müssen bis Ende 2009 umgesetzt werden. Beachten Sie bitte, dass bei diesen Grundsätzen diejenige Verpflegung gemeint ist, welche von der Schule selbst angeboten wird (Pausenverpflegung, Hortbetrieb, Mittagstisch, Klassenlager, Sporttag etc.).



Für alle Schulen

Die Schulleitung informiert Lehrpersonen, Hortleitung, Hauswart sowie ev. Schulsozialarbeit, Elterngremium und externe Anbieter über die Ernährungsrichtlinien. Bitte betonen Sie die Verantwortung und Vorbildfunktion der Schule bzgl. gesundem Ernährungsangebot sowie die Verbindlichkeit der Ernährungsrichtlinien. Die Lehrpersonen informieren die Eltern und Erziehungsverantwortlichen in geeigneter Weise über die Ernährungsrichtlinien an der Schule. Dazu haben Sie folgende Möglichkeiten und Unterstützungsangebote:

- Sie informieren die Eltern am Elternabend über die Bedeutung und den Inhalt eines gesunden Frühstücks und Znüni. Folien für diese Information finden Sie auf www.schule-intern.stzh.ch.
- Sie geben das Faltblatt «Znüni-Tipps» im Kindergarten und in der Primarschule ab. (Es wurde im Frühling 08 erstmals an alle Eltern dieser Schulstufen mit Begleitbrief verteilt). Den Flyer und einen Begleitbrief dazu in verschiedenen Sprachen finden Sie auf www.stadt-zuerich.ch/schularzt.
- Sie informieren die Eltern von Kindern im Hort. Einen Brief dazu finden Sie auf www.schule-intern.stzh.ch.
- Sie fragen Ihre Schulärztin, Ihren Schularzt oder die Ernährungsberaterin für einen Beitrag an Ihrem Elternabend an.
- Sie thematisieren den Znüni im Unterricht mit den Kindern. Vorschläge für Unterrichtsmaterialien finden Sie auf www.schule-intern.stzh.ch.
- Sie sprechen Eltern und Kinder an, die regelmässig einen ungeeigneten oder gar keinen Znüni mitnehmen.

Bitte übernehmen Sie die Verantwortung auch bei Schulanlässen, an denen die Schule das Essen organisiert. Es gibt im Klassenlager, am Sporttag, an Schulfesten oder an Projekttagen viele Möglichkeiten, die Verpflegung gesund und attraktiv zu gestalten. Dies gilt übrigens auch für Kindergeburtstage. Legen sie fest, wie und womit Kindergeburtstage kulinarisch gefeiert werden können und teilen sie dies den Eltern mit. Ausnahmen sind selbstverständlich möglich. Ein liebevoll gebackener Schokoladekuchen, welcher ein Kind in die Schule mitbringt, soll deswegen nicht zurückgewiesen werden.



Im Hauswirtschaftsunterricht soll die gesunde Ernährung eine Grundlage sein, nach der die Menüs gestaltet werden. In diesem Unterricht kann gesundes Essen sehr praxisnah und genussvoll vermittelt werden. Nutzen Sie das Wissen und Können der Hauswirtschaftslehrpersonen auch für Ihre Schulverpflegung. Mit Ihren Informationen und Ihrer Grundhaltung zu einer gesunden Ernährung tragen Sie viel dazu bei, dass Eltern und Kinder diese Empfehlungen auch beim selber mitgebrachten Znüni umsetzen.



Wie setzen Sie die Ernährungsrichtlinien an Ihrer Schule um?

Für Schulen, die eine Pausenverpflegung anbieten (z.B. Pausenkiosk, Klassenznüni, Tagesschulen)

- Bieten Sie Produkte von der grünen und evtl. als Ergänzung auch von der gelben Liste an: Früchte, Gemüse, Vollkornbrötli, ungezuckertes, fettarmes Vollkorngebäck, Sandwich und ungesüsste Milchprodukte. Vorschläge für geeignete Znüni finden Sie auf der Nahrungsmittelliste für die Pausenverpflegung.
- Gezuckerte Speisen und Getränke sowie fettreiche Fertigprodukte (siehe rote Liste) dürfen nicht angeboten werden. Hat der Apfel keine Konkurrenz vom danebenliegenden Schokoladeriegel, wird er von den Kindern auch besser akzeptiert.
- Verpflegungsautomaten mit Süssgetränken oder Süssigkeiten dürfen nicht auf dem Schulareal stehen.
- Wenn Sie einen externen Anbieter für die Pausenverpflegung haben, besprechen Sie mit ihm das Angebot. Die Nahrungsmittelliste soll Richtschnur sein.
- Ab dem Schuljahr 2009/2010 soll das Angebot diesen Richtlinien entsprechen.
- Informieren Sie Lehrpersonen, Eltern und Kinder über die Ernährungsrichtlinien.

Möchten Sie neu eine Pausenverpflegung anbieten?

Die Erfahrungen zeigen: Dort, wo bereits eine gesunde Pausenverpflegung angeboten wird, essen die Kinder häufiger einen gesünderen Znüni. Bereits ein Znüni-Tag pro Woche kann die Essgewohnheiten positiv beeinflussen und bringt ein Plus für Kinder, Eltern und Lehrpersonen. Organisieren auch Sie eine Pausenverpflegung für Ihre Schule! Ihre Schülerinnen und Schüler sind nach einem gesunden Znüni aufmerksamer und konzentrierter. Gleichzeitig kommen Sie als Lehrpersonen dem Auftrag der Schule zur Förderung von Leistungsbereitschaft und Gesundheitsförderung nach.

Die Organisation einer Pausenverpflegung kann gut verbunden werden mit der Schülerpartizipation und der Elternmitwirkung.

Es gibt verschiedene Varianten zur Durchführung einer Pausenverpflegung. Mit folgenden Modellen werden in verschiedenen Schulen gute Erfahrungen gemacht:

Klassenznüni

- Einkauf, Vorbereitung und Verteilung innerhalb der Klasse: Kinder, Eltern oder Lehrpersonen organisieren den Znüni für die ganze Klasse.

Pausenverpflegungsstand

- Znüniverkauf in der Pause organisiert durch Schulklassen und Lehrpersonen unter Mithilfe von Eltern.
- Führung eines Pausenverpflegungsstands durch eine Wahlfachklasse.

Für weitere Informationen zum Aufbau einer Pausenverpflegung wenden Sie sich an das Team «Pausenernährung Plus!». Auch im Lehrmittel «Im Schauraffenland» von B. Gugerli-Dolder finden Sie Anleitungen und Informationen.



Wir unterstützen Sie mit unseren Angeboten

Materialien

- Znüniflyer für Eltern und Kinder im Kindergarten und in der Primarschule*
- Elternbrief zum Znüniflyer in verschiedenen Sprachen*
- Folien für Elterninformation am Elternabend*
- Elternbrief für Hortkinder*
- Verzeichnis von geeigneten Unterrichtsmaterialien und Internetadressen*
- Broschüren und Merkblätter zur gesunden (Kinder-) Ernährung
- Unterrichtshilfe «Im Schauraffenland» von B. Gugerli-Dolder (ist bereits an alle Schulen abgegeben worden)

* zum Download auf www.schule-intern.stzh.ch oder www.stadt-zuerich.ch/sg

Bestell-Adresse für Znüniflyer und Folien:
Mail: infomaterial.sg@zuerich.ch
Fax: 044 413 87 90

Projekt «zämeZnüni»

- Projekt «zämeZnüni» für die 1. Klasse:
Sie erhalten eine finanzielle Unterstützung und Beratung für einen wöchentlichen gemeinsamen Klassenznüni.
Informationen: ernaehrung.sad@zuerich.ch

Beratung durch das Team «Pausenernährung Plus!»

- Umstellung des Angebots im Pausenkiosk oder der Pausenverpflegung
- Aufbau einer neuen Pausenverpflegung oder eines Klassenznüni
- Fachberatung und Coaching in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Zürich
- Mitwirkung an Elternabenden
- Thema Ernährung im Unterricht/als Projekt

Kontakt

- Schulgesundheitsdienste
Schulärztlicher Dienst
www.stadt-zuerich.ch/schularzt
- Team Pausenernährung Plus!
Mail: ernaehrung.sad@zuerich.ch

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Januar 2009
Neuaufgabe April 2010

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Verfasserin: Marianne Honegger Schnyder,
unter Mitarbeit von: Regula Behringer; Daniel Frey; Christoph Meyer;
Susanne Stronski Huwiler; Hubertus van Waes
(alle Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich)
Gestaltung: Atelier Leuthold

Die Ernährungsrichtlinien wurden gegengelesen von der
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Quellen:
Ernährungsempfehlungen für Kinder, SGE, 2008
Optimix, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, 2005
Qualitätsstandards für die Schulverpflegung, DGE Bonn, 2007

Woche 38 **Bestellung vom 20. September** **bis 24. September 2010**

	Tages Menü	Vegetarisches Menü	Tageshit	Dessert/Pastasauce/Suppe	Marktkorb
Mo 20.09	Schweinsbraten 101__ Bratensauce 102__ Bratkartoffeln 103__ Grüne Bohnen	Tofugeschnetzeltes 104__ Tomatensauce 105__ Gletscher Hüteli 106__ Rüeblisalat	107__ Pouletnuggets 108__ Butterreis 109__ Erbsli	112__ Caramelköpfli 113__ Gemüsebolognaise 115__ Gletscher Hüteli 116__ Paprikasuppe	901__ Rüeбли (1kg für 5 Port.) 913__ Radiesli (1kg für 5 Port.) 956__ Aepfel (1kg für 5 Port.)
Di 21.09	101__ Rindsgehacktes 102__ Hörnli 103__ Apfelmus	Gebrautes Sbrinzertätschli 104__ Schnittlauchsaucе 105__ Salzkartoffeln 106__ Linsensalat	Dinkelmehlplätzli Provencale 2St 107__ Kräuterrahmsauce 108__ Vollkornreis 109__ Rahmspinat	112__ Zwetschgenfruchtschnitte 113__ Thonsauce 115__ Hörnli 116__ Estragonsuppe	901__ Rüeбли (1kg für 5 Port.) 909__ Kopfsalat 913__ Radiesli (1kg für 5 Port.) 932__ Eisbergsalat fix & fertig (1 Beutel f 956__ Aepfel (1kg für 5 Port.) 972__ Ananas (1stk für 5 Port.)
Mi 22.09	Pouletschnitzel 101__ Mikadosauce 102__ Müscheli 103__ Zucchetti-Maisgemüse	104__ Milchreis 106__ Rote Grütze	107__ Wienerli im Teig (S) 1 Stk 108__ Kartoffelsalat 109__ Rüeblisalat	112__ Ananascreme 113__ Napoli Sauce 115__ Müscheli 116__ Kartoffelgemüsesuppe	901__ Rüeбли (1kg für 5 Port.) 909__ Kopfsalat 913__ Radiesli (1kg für 5 Port.) 932__ Eisbergsalat fix & fertig (1 Beutel f 956__ Aepfel (1kg für 5 Port.) 972__ Ananas (1stk für 5 Port.)
Do 23.09	Fischragout 101__ Rahmsauce 102__ Kräuterreis 103__ Karottengemüse	Quorngeschnetzeltes 104__ Currysaucе 105__ Ebly 106__ Lattich	107__ Fleischlasagne (R) 109__ Maissalat	112__ Madeleines 113__ Käsesauce 115__ Fettucini 116__ Champignoncremesuppe	906__ Gurken (2 Stk für 5 Port.) 910__ Friséesalat 912__ Stangensellerie 1Stk für 5 Port.) 930__ Mischsalat A fix & fertig (1 Beutel f 959__ Birnen (1kg für 5 Port.) 969__ Bananen (5stk für 5 Port.)
Fr 24.09	Adrio (S,K) 101__ Hagebuttensauce 102__ Kartoffelstock 103__ Broccoli	Selleriepiccata 104__ Tomatensauce 105__ Spaghettini Urdinkel 106__ Linsensalat	Pangasiusfilet gebraten 107__ Kräuterquark 108__ Cous Cous 109__ Gurkensalat	112__ Schoggimousse 113__ Truten-Carbonarasauce 115__ Spaghettini Urdinkel 116__ Bouillon mit Gemüse	906__ Gurken (2 Stk für 5 Port.) 910__ Friséesalat 912__ Stangensellerie 1Stk für 5 Port.) 930__ Mischsalat A fix & fertig (1 Beutel f 959__ Birnen (1kg für 5 Port.) 969__ Bananen (5stk für 5 Port.)

Bestellungen bitte bis Donnerstag 12.00 Uhr für die übernächste Woche an menuandmore senden

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst sowie die Suchtpräventionsstelle. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Parking 4, Postfach
8027 Zürich

Telefon 044 413 88 95
Fax 044 413 87 90

www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Alexandra Papandreou, 2010