



INFO LEHRPERSON

PAUSENKIOSK

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



Wer zu viel oder zu unausgewogen isst und trinkt, z.B. nur Süssgetränke, Süssigkeiten oder Weissmehlprodukte konsumiert, bringt seinen Blutzuckerspiegel stark ins Wanken. Man fällt in ein Energieloch und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Eine ausgewogene Pausenverpflegung verhilft nicht nur zu einem gesunden Körpergewicht – sie macht die SuS auch leistungsfähiger und aktiver.

In dieser Pausenkiosk-Lehrerinfo zeigen wir Ideen und Anregungen für den Betrieb sowie für die Organisation eines eigenen Pausenkiosks auf. Damit tragen Sie zu einem gesundheitsbewussten Ernährungsverhalten Ihrer SuS bei und schaffen gute Voraussetzungen, damit diese in der Schule fit sind.

Rezept- und Sortimentsideen für den Pausenkiosk

Birchermüesli "Pimp your own"

Ein Birchermüesli ist ideal für eine kleine Zwischenmahlzeit und kann nach Belieben mit gesunden Zutaten aufgemotzt werden. So nehmen SuS langanhaltende Energie auf und haben erst noch Spass bei der Zubereitung.

Stellen Sie folgende Grundzutaten zur Verfügung und lassen Sie die SuS selber ihr eigenes Birchermüesli zubereiten:

Zutaten für Birchermüesli (für 25 SuS, pro Person ca. CHF 2.-)

1 l Bio-Vollmilch
 1 l Pflanzliche Milch
 0.5 l Bio-Reisgetränk (Reismilch) nature
 1 l laktosefreie Vollmilch 3,5 % past
 180 g Bio-Joghurt Himbeer
 500 g Bio-Joghurt nature
 500 g Bio-Joghurt Erdbeer
 500 g Bio-Joghurt Aprikosen
 250 g Bio-Cornflakes
 275 g Bio-Dinkelpops
 750 g Bio-Birchermüesli (ohne Zuckerzusatz)
 200 g Bio-Haferküesli
 100 g Bio-Baumnuesskerne
 200 g Bio-Mandeln ganz
 135 g Weizenkeime
 2 Bio-Zitronen

Diverse saisonale, regionale Früchte (Äpfel, Birnen, Aprikosen, Erdbeeren etc.)

Diese Produkte sind Empfehlungen. Sie können auch herkömmliche Lebensmittel einsetzen, sofern sich diese inhaltlich nicht unterscheiden. Achten Sie bitte bei Abweichungen auf ungezuckerte Flocken und Flakes. Zudem kann das Joghurt durch pflanzliches Joghurt ersetzt werden.

Zubehör:

Schöpfmaterial, Schüsseln und Schneidebrett sowie kleine Rüstmesser zur Verfügung stellen.





Hüttenkäse mit Birne auf Schwedenbrötli

Eine leckere Kombination, die schnell zubereitet werden kann und alles für eine ausgewogene Zwischenmahlzeit bietet. Das Rezept stammt aus dem GORILLA Kochbüchlein für Jugendliche. Dieses macht mit einfachen Rezepten und einem kurzen Theorieteil gluschtig auf das Kochen. Erhältlich im GORILLA Shop.

Zutaten für 1 Person:

2 Schwedenbrötli
50 g Hüttenkäse o. Räuchertofu
1 reife Birne
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Birne in kleine Würfel schneiden und mit dem Hüttenkäse oder Räuchertofu vermischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Schwedenbrötli streichen. Aber erst kurz vor dem Essen, die Brötli werden sonst dänisch – sprich ganz weich.

Tipp:

Kann auch mit Vollkorncrackern zubereitet werden. Statt Hüttenkäse einfach Frischkäse verwenden und mit Trauben und Nüssen oder Tomaten und Gurken verfeinern.

Weitere Ideen für das Kiosksortiment

Eine Auswahl von verschiedenen qualitativen Produkten:

- Früchte und Gemüse wie z.B. Aprikosen, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen, Melonen, Nektarinen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zwetschgen, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Peperoni, Radieschen, Tomaten etc. (Regionalität und Saisonalität beachten, evtl. auch als Fruchtspiessli anbieten)
- Vollkornbrötchen
- Knäckebröt
- Vollkorncracker
- Reiswaaffeln nature
- Trockenfrüchte und ungesalzene Nüsse (Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse)
- Käse, Frischkäse, Hüttenkäse
- (Pflanzliche) Milch
- Getränke:
 - Wasser
 - Ungesüsster Früchte- oder Kräutertee

Nicht geeignet sind:

Alle Schoggi-, Milch- und Getreideriegel, Gipfeli, Zopf, Weissbrot, gesüsste Getränke (Eistee, Cola, Energy-Drinks, gesüsste Milchmodgetränke etc.) sowie fettige und/oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, salzige Erdnüsse etc.





Idee für ein Zahlungssystem

Wir empfehlen Ihnen, als Zahlungsmöglichkeit eine Punktekarte zu benutzen. So benötigen die SuS kein Bargeld, das sie für anderes ausgeben können. Diese Karte kann von den Eltern bei den Lehrpersonen bezogen werden. Wer sich am Pausenkiosk bedient, muss eine bestimmte Anzahl Punkte einlösen.



Tipps zur Organisation

- Sensibilisieren Sie Ihr Lehrerkollegium, die SuS sowie die Eltern und das Facility Management für das neue Angebot. Alle sollen zum Gelingen beitragen.
- Informieren Sie die Eltern über das Zahlungssystem mit der Punktekarte
- Beziehen Sie die SuS beim Betrieb (Planung, Einkauf, Zubereitung, Präsentation, Verkauf, Aufräumarbeiten) mit ein
- Beziehen Sie die Produkte (Milch, Früchte und Gemüse) von regionalen Bauern
- Fragen Sie die Eltern oder Grosseltern der SuS um Hilfe für den Kioskbetrieb
- Führen Sie den Pausenkiosk mit einer oder mehreren Klassen
- Betreiben Sie den Pausenkiosk mindestens zweimal pro Woche
- Achten Sie auf Hygiene und Recycling

Unterstützendes Material

Damit die Jugendlichen die Grundlagen der Ernährungs- und Bewegungslehre nicht aus dem Blick verlieren, gibt es das GORILLA Poster mit der Ernährungspyramide und der Energiebilanz. Dieses und weitere Tools, Ideen und Tipps finden Sie unter www.gorilla-schulprogramm.ch.

