



ZEPRA

pausenkiosk

ENERGIE TANKEN!



Inhalt

Lust auf einen gesunden «Pausenkiosk»?	4
Auswahl des Organisationsmodells	6
Einrichten des Verkaufsstandes	7
Checkliste: Planung «Pausenkiosk»	8
Checkliste: Vorbereitung Warenangebot	9
Formular: Verkaufsstatistik	10
Formular: Abrechnung	11
Zahlungssystem	12
Verpflegungsangebot	13
• Getränke	13
• Früchte	14
• Gemüse	14
• Milchprodukte	15
• Brot- und Getreideprodukte	16
• Sandwiches oder Wraps zum Ausprobieren	16
• Nüsse	16
Beispiel für ein Wochenangebot	17
Materialien und weiterführende Informationen	18
Anhang: Kopiervorlagen	

Lust auf einen gesunden «Pausenkiosk»?



«Pausenkiosk» ist ein Projekt für eine gesunde und ausgewogene Zwischenverpflegung an der Schule.

Die Idee

Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Hauswarpersonal oder Schulbehörden starten gemeinsam das Projekt «Pausenkiosk». Die Führung des «Pausenkiosks» übernehmen jeweils eine oder mehrere Klassen. Die Vorbereitung für den «Pausenkiosk» kann fächerübergreifend in den Unterricht integriert werden.

Der Gewinn

Eine ausgewogene Ernährung legt den Grundstein für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Viele Schülerinnen und Schüler kommen ohne Frühstück in die Schule. Eine gesunde Pausenverpflegung verhindert den Leistungsabfall und steigert die Konzentrationsdauer.

- Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, sich während der Pause regelmässig gesund und kostengünstig zu verpflegen.
- Es werden zuckerlose Getränke als Durstlöscher angeboten.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen gesunde und zahnfremdliche Alternativen als Zwischenverpflegung kennen.
- Die Schülerinnen und Schüler übernehmen Verantwortung für die Pausenverpflegung.

Kriterien

Der «Pausenkiosk» soll für eine ausgewogene Ernährung sensibilisieren und zum überlegten Einkauf von Produkten anregen.

- Es werden fettarme und zahnschonende Produkte angeboten.
- Regionale und saisonale Produkte werden bevorzugt.
- Bei der Zubereitung wird auf die Hygiene geachtet.
- Es werden umweltfreundliche Verpackungsmaterialien verwendet und der Abfall wird richtig entsorgt.
- Der «Pausenkiosk» wird wenn immer möglich von Schülerinnen und Schülern betrieben.
- Der «Pausenkiosk» wird regelmässig, d.h. mindestens einmal wöchentlich, angeboten.
- Der «Pausenkiosk» kann darüber hinaus auch für schulische Veranstaltungen wie Sporttage, Schülerflohmarkt usw. geöffnet werden.



Motive für einen gesunden «Pausenkiosk»

Schülerinnen und Schüler Die Schulkinder erwerben Kompetenzen mit einem hohen lebenspraktischen Wert:

- Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung
- Budgeterstellung
- Einführung in die Führung eines Kassabuchs
- Werbung
- Medienarbeit (Zeitungsartikel, Website)

Schule Die Schule zeichnet sich aus und gewinnt an Profil. Das Schulklima wird verbessert.

Eltern Ein gesundes Verpflegungsangebot entlastet die Eltern.

Hauswart und Hauswartin Es wird eine Pausenverpflegung angeboten, die wenig Abfall produziert.

Eine breite Unterstützung fördert die Akzeptanz

Es ist wichtig, alle Betroffenen frühzeitig für die Idee zu gewinnen und sie in den Aufbau und den Betrieb des «Pausenkiosks» einzubeziehen. Damit wird die Akzeptanz gefördert.

Lehrerschaft Die Mehrheit der Lehrerschaft muss hinter der Idee stehen. Das heisst aber nicht, dass alle gleich aktiv sein müssen.

Schülerinnen und Schüler Eine Klasse oder eine Gruppe aktiver Schülerinnen und Schüler wird von Anfang an in den Prozess einbezogen. Sie kann eine Meinungsumfrage zum Kiosk oder eine Bedürfnisabklärung zum Angebot durchführen.

Hauswart und Hauswartin Sie sind eine wichtige Stütze bei der Nutzung der Infrastruktur und für die Abfallbewirtschaftung.

Eltern Es gilt, Eltern frühzeitig an einem Elternabend oder durch einen Elternbrief zu informieren. Eine positive Einstellung der Eltern ist von hohem Nutzen.

Schulbehörde Sie entscheidet meist, ob ein «Pausenkiosk» erlaubt ist und bewilligt das notwendige Budget.

Nachhaltigkeit des Projekts

Es ist ratsam, das Projekt mit einer deklarierten Versuchsphase zu beginnen und diese Phase vor der Überführung in das Regelangebot auszuwerten.

Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten, sollte der «Pausenkiosk» strukturell im Schulhaus verankert sein. Somit ist er bei Personalwechsel nicht von einer Person abhängig, sondern gehört zur Institution Schule.

Je nach Bedürfnissen und Ressourcen sind unterschiedliche Modelle in der Umsetzung denkbar. Bei der Auswahl ist auf ein vernünftiges Verhältnis von Aufwand und Wirkung zu achten.

Partizipationsmodell

Schülerinnen und Schüler können viel lernen, wenn sie aktiv miteinbezogen werden. Soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Problemlösefähigkeiten werden besonders gefördert.

Nach entsprechender Vorbereitung führen die Schülerinnen und Schüler den «Pausenkiosk» in eigener Regie oder unter Begleitung einer oder mehrerer Lehrpersonen durch. Wenn der «Pausenkiosk» klassenübergreifend und altersdurchmischte geführt wird, ist die Kontinuität eher gewährleistet.

Dieses Modell ist besonders empfehlenswert, da es die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Weise involviert.

Hauswartmodell

Der Hauswart oder die Hauswartin führt den «Pausenkiosk». Es ist sicher zu stellen, dass bei diesem Modell die umsetzende Person ausreichend darüber informiert ist, was eine gesunde und ausgewogene Zwischenverpflegung beinhaltet.

Eltern-Modell

Eltern oder Grosseltern richten den «Pausenkiosk» ein und sorgen ehrenamtlich oder gegen eine kleine Entschädigung für ein gesundes Angebot in der Pause. Es ist auch denkbar, dass Erwachsene die Vorbereitungen übernehmen und die Schülerinnen und Schüler den Verkauf. Wichtig ist eine Ansprechperson aus der Schule.

Kleingewerbe-Modell

Eine nahe Bäckerei oder ein Quartierladen können eine Verkaufsstelle während der Pause im Schulhaus betreiben. Bei diesem Modell sind die Schülerinnen und Schüler nicht einbezogen; zudem ist die Produktauswahl schwieriger zu beeinflussen, so dass eher ungeeignete Produkte angeboten werden.

Präsentation des Angebots

Als Kiosk eignet sich ein stabiler Tisch oder Marktstand, der in der Pausenhalle täglich auf- und abgebaut wird. Es kann aber auch ein fest eingerichtetes Kioskhäuschen, das im Werkunterricht oder im Rahmen einer Projektwoche hergestellt wurde, ein gut erhaltenes Gartenhäuschen, eine Secondhand-Bar, ein Handkarren oder etwas Ähnliches sein. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für eine attraktive Präsentation werden Geschirr und evtl. Tischtücher und Servietten benötigt.

Sponsoring

Damit die Esswaren und Getränke günstig für die Schülerinnen und Schüler sind, können ein oder mehrere Sponsoren gesucht werden. Vielleicht erklärt sich auch ein lokaler Bauernbetrieb bereit, Artikel wie Äpfel oder Nüsse (fast) gratis abzugeben. Anfragen lohnt sich.

Versuchsphase

Um das Angebot und die Häufigkeit eines «Pausenkiosk» optimal auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler abzustimmen, kann eine Versuchsphase durchgeführt werden. Am Anfang kann mit wenigen Produkten begonnen werden, die dann erweitert werden. Für den Aufbau und die Organisation des «Pausenkiosk» stehen nachfolgend diverse Checklisten als Umsetzungshilfen zur Verfügung.

Checkliste: Planung «Pausenkiosk»



Tätigkeiten	Zuständigkeit	Frist bis	erledigt
1. Welche Klassen nehmen am Projekt teil?			
2. Verantwortlichkeiten definieren			
3. Lehrerschaft und Schulleitung informieren			
4. Hauswart/-in informieren und miteinbeziehen			
5. Schulrat informieren			
6. Budget erstellen und Finanzierung klären			
7. Organisation vor Ort klären (mit Hauswart/in)			
a. Standort «Pausenkiosk» (Pausenplatz, Foyer)			
b. Objekt suchen, basteln, bauen, kaufen, mieten			
c. Lagerung der Lebensmittel (Kühlschrank, Regale)			
d. Wasseranschluss			
e. Abwaschmöglichkeit			
f. Hygiene			
g. Abfallentsorgung regeln, evtl. Kompost			
h. Sicherheitsvorkehrungen			
i. Reinigung mit Hauswart/-in besprechen			
8. Kiosk-Tage bestimmen			
9. Das Angebot definieren (saisonal)			
10. Kontaktaufnahme mit regionalen Lieferanten			
a. Konditionen (Rabatt, Sponsoring, Werbung)			
b. Zahlungsmodus (Bar, Bank, Post)			
c. Lieferdaten abmachen			
11. Preisliste erstellen			
12. Eröffnen eines Kontos «Pausenkiosk» bei Bank/Post			
13. Zahlungsart am «Pausenkiosk» bestimmen			
14. Betreuung Pausenverpflegung			
a. Einzelne/Gruppen/Klassen bestimmen			
b. Turnus-Plan (klassenintern, mit anderen Klassen)			
c. Einsatzplan für			
Einkauf			
Kasse / Buchhaltung			
Vorbereitung vor Pause			
Betreuung während Pause			
Nachbereitung			
15. evtl. Einbezug von Eltern oder Grosseltern für den Kioskbetrieb			
16. Bekanntmachen des «Pausenkiosk» (Plakate, Flyer, Schülerzeitung)			
17. Information der Eltern über «Pausenkiosk» und Zahlungssystem			

Checkliste: Vorbereitung Warenangebot



Tätigkeiten	Zuständigkeit
1. Hände waschen	
2. Esswaren zubereiten und verpacken	
3. Verkaufsstand richten	
4. Angebot für den Verkaufsstand bereit stellen	
5. Getränke in Krügen und Flaschen bereitstellen und im Sommer in den Kühlschrank stellen	
6. Servietten bereitstellen	
7. Trinkbecher auf Sauberkeit hin prüfen	
8. Verkaufsstatistikformular vorbereiten	
9. Aufräumen und saubermachen	
10. Preisliste aufhängen	
11. Werbetafel beschriften und aufstellen	
12. Aufgabenbereiche aufteilen	
a. Wer verkauft?	
b. Wer füllt das Statistikformular aus?	
13. Kasse kontrollieren	

Jede Schule muss für sich entscheiden, welches Zahlungssystem oder Zahlungsmittel auch unter Berücksichtigung der Altersstufe für ihre Schülerinnen und Schüler geeignet ist. Als Zahlungsmöglichkeit haben sich auch Gutscheine und der Znünpass bewährt. (Kopiervorlagen auf den letzten 5 Seiten)

Vorschlag 1: Gutscheinheft für beliebige Preise



Vorschlag 2: Einzelgutscheine



Als Kopiervorlagen auch für Fr. 2.- und Fr. -.50 vorhanden

Vorschlag 3: Znünpass zum Abstempeln



Eine ausgewogene und gesunde Ernährung orientiert sich an der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Die Zwischenverpflegung sollte die drei täglichen Hauptmahlzeiten optimal ergänzen.

Ein Angebot von Getränken, Früchten und Gemüse, Brot und Getreideprodukten, Milchprodukten sowie Nüssen decken die verschiedenen Bedürfnisse ab. Das folgende «Grundrezept» enthält empfehlenswerte Nahrungsmittel für die Zwischenverpflegung.

«Grundrezept» für gesunde Zwischenmahlzeiten



Früchte oder Gemüse



Ungesüßtes Getränk

+ zusätzlich bei Bedarf



Milch, Joghurt, Quark, Käse



Getreideprodukt oder Nüsse

Getränke

Wasser

mit oder ohne Kohlensäure.

- Wasser ist der beste Durstlöcher, günstig und ökologisch

Früchte- und Kräutertee

heiss oder kalt, je nach Jahreszeit, evtl. mit Zitronen- oder Orangenschnitzen garniert

- ohne Zucker

Gezuckerte Getränke wie Cola, Sirup, Eistee sowie diverse Fruchtsäfte sind wegen des hohen Zuckergehaltes nicht geeignet.

Früchte

Ganze Früchte

Äpfel
Aprikosen
Birnen
Erdbeeren
Kirschen
Kiwis
Mandarinen
Orangen
Pflirsiche
Pflaumen
Zwetschgen



Fruchtsalat

Verschiedene Früchte gemischt
Melonensalat
Erdbeersalat
> Früchte in mundgerechte Stücke schneiden
> mit Nüssen oder Kräutern garnieren
> kein Zuckerzusatz



Fruchtspieße

Verschiedene Früchte und Beeren mischen.
In mundgerechte Stücke schneiden
und auf Holzspieß stecken.



Gemüse

Gemüestängeli

Cherrytomaten
Fenchel
Gurken
Karotten
Kohlrabi
Peperoni
Radieschen



In mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüsespiess

Verschiedene Gemüsesorten mischen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspiess stecken.



Dip-Saucen

Currydip

Halbfettquark, milder Curry, evtl. Ananas fein geschnitten

Paprikadip

Halbfettquark, Paprika, Peperoni gewürfelt

Eierdip

Halbfettquark, 1 Ei fein gehackt, Essiggurken gewürfelt

Griechische Sauce

Joghurt nature (oder griechisches Joghurt) mit Blanc battu mischen, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, geraffelte Gurke dazu geben



Ketchup enthält Zucker und ist daher für die Zähne nicht geeignet. Fertigsaucen und Mayonnaise enthalten viel Fett und sind daher nicht geeignet.

Milchprodukte

Ein Becher Milch



Joghurt nature oder mit geraffelten Früchten

> ohne Zucker



Birchermüesli

Joghurt nature, Haferflocken, Beeren

> ohne Zucker



Quark oder Blanc battu mit Früchten oder Beeren

> ohne Zucker



Buttermilch mit frischen Früchten

> ohne Zucker

Ovomaltine und andere gezuckerte Milchgetränke sind wegen ihres hohen Zuckergehalts nicht geeignet.

Brot und Getreideprodukte

Maisbrot, Vollkornbrot, Haferbrot
5-Kornbrot, Nussbrot, Dinkelbrot
Roggenbrot, Grahambrot, Mohnbrot
Reiswaffeln, Darvida



Getreidestängel sind als Zwischenmahlzeit
nicht geeignet. Ohne Zahnpflege zu klebrig!

Sandwiches oder Wraps zum Ausprobieren

Wild'n hot	Kresse und Radieschen
Cheasy	Lollosalat, Brie und Birnenschnitze
India	Eisbergsalat, Tomate, Schinken, Essiggurken
Eierlei	Kresse, Eier, Radieschenscheiben
Exotic	Salatblatt, Ananasstücke, Selleriesalat
Yummie	Hummus, Avocado, Salatblatt, Tomate
Jodler	Salatblatt, 5 Scheiben gehobelter Sbrinz, 6 Traubenbeeren halbiert
Curry	Salatblatt, milder Curryhüttenkäse, Birnenschnitze
Tri colori	Salatblatt, Tomaten, Quark mit Schnittlauch
Light	Knäckebrötchen, Streichkäse, Gurkenscheiben
Sprössli	Knäckebrötchen, Sojasprossen, Schinken



Nüsse

Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse
> ergänzend zu einer Frucht oder einem Joghurt
> in Kombination mit Trockenfrüchten nur zur
Abwechslung und nicht als tägliches Znüni geeignet





Woche 35

Montag

- Pfirsich
- Rüebli
- Ruchbrot
- Nature Joghurt mit Erdbeeren
- Hahnenwasser

Dienstag

- Himbeeren
- Gurken
- Ruchbrot
- Tomaten-Mozzarella Sandwiches
- Warmer Früchtetee ohne Zucker

Donnerstag

- Pfirsich
- Kohlrabi
- Reiswaffeln
- 2dl Milch nature
- Hahnenwasser

Freitag

- Himbeeren
- Peperoni
- Reiswaffeln
- Sandwiches mit Trutenbrust
- Kalter Früchtetee ohne Zucker

Woche 36

Montag

- Zwetschgen
- Karotten
- Darvida
- Nature Joghurt mit Himbeeren
- Hahnenwasser

Dienstag

- Apfel
- Tomate
- Darvida
- Quark-Gurken Sandwiches
- Warmer Früchtetee ohne Zucker

Donnerstag

- Zwetschgen
- Gurken
- 5-Korn Brötli
- 2dl Milch nature
- Hahnenwasser

Freitag

- Apfel
- Radieschen
- 5-Korn Brötli
- Sandwiches mit mildem Curryhüttenkäse
- Kalter Früchtetee ohne Zucker

Um die Planung zu vereinfachen, können Sie «Rituale» in den Wochenplan einbauen, z. B. jeden Dienstag gibt es Nature Joghurt mit einer Frucht oder jeden Donnerstag gibt es Milch. So können Sie den Aufwand für die Vorbereitungen steuern. Haben Sie etwas mehr Zeit zur Verfügung, können Sie leckere Sandwiches vorbereiten. Muss es hingegen schnell gehen, können Sie Darvida, ganzes Obst und Milch verkaufen.

Materialien und weiterführende Informationen



Kantonales Programm «Kinder im Gleichgewicht»:
Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri. (Flyer)
www.kinder-im-gleichgewicht.ch > **Bestellung Materialien**



Kantonales Programm «Kinder im Gleichgewicht»:
Trink Wasser ... in der Schule, zuhause und unterwegs. (Flyer)
www.kinder-im-gleichgewicht.ch > **Bestellung Materialien**



Saisonkalender Gemüse und Früchte
www.5amtag.ch > **Wissen**



Gesundheitsförderung Schweiz:
Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri
www.gesundheitsfoerderung.ch > **Publikationen**
> **Ernährung > Ernährungsempfehlungen Kinder**
> **Znüniblatt, Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri**



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:
Ideen für kreative Zwischenmahlzeiten
www.sge-ssn.ch > **Bildung und Schule > Essen in der Schule**
> **Znüni und Zvieri > Ideen für kreative Zwischenmahlzeiten**



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:
Schweizer Ernährungsscheibe
www.sge-ssn.ch > **Bildung und Schule > Ernährung im Unterricht**
> **Schweizer Ernährungsscheibe**



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:
Schweizer Lebensmittelpyramide
www.sge-ssn.ch > **Ich und Du**
> **Schweizer Lebensmittelpyramide**



Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich: Znüni und Zvieri.
Leckere und gesunde Rezepte für Schule und Betreuung.
www.stadt-zuerich.ch/ssd > **Gesundheit und Prävention**
> **Schulärztlicher Dienst > Ernährung > Znüni**
> **Praxiserprobte Rezepte für Znüni und Zvieri in Schule und Betreuung**



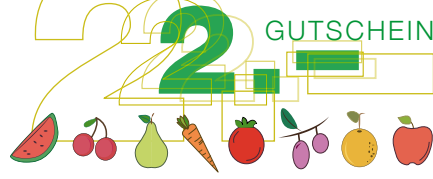




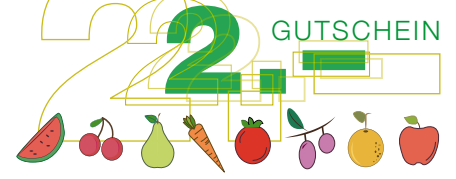
Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk



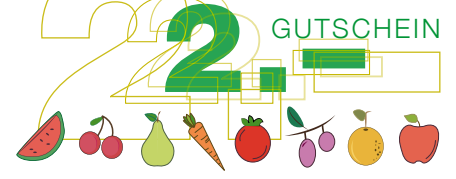
Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk



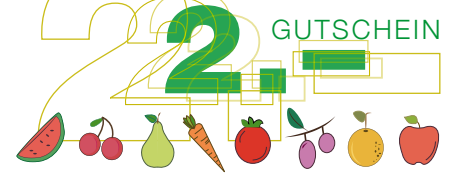
Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk



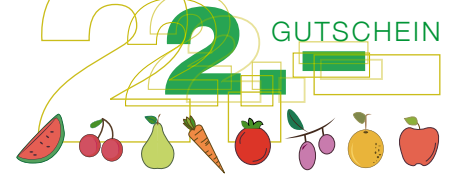
Pausenkiosk



Pausenkiosk



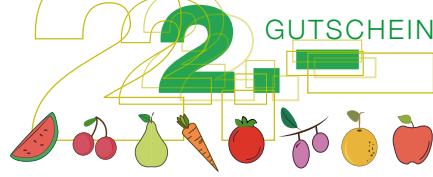
Pausenkiosk



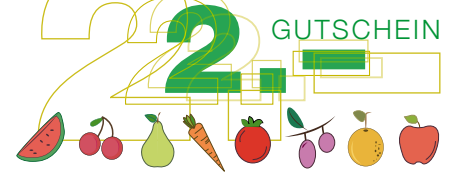
Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk



Pausenkiosk







Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50

Pausenkiosk
GUTSCHEIN
–.50





Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen

058 229 87 60 | zepra@sg.ch

www.zepra.info

«Kinder im Gleichgewicht»

Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen.

www.kinder-im-gleichgewicht.ch