

«D'Pizzabrötli sind de Hit!»

Ausgewogene Pausenverpflegung am Beispiel des Znüni-Määrts Gisikon im Kanton Luzern.

Text und Fotos: Esther Jost

Die Grundidee des Projektes ist, dass Kinder Spass an ausgewogenen Leckereien bekommen und gesunde Znünis so zu einer Selbstverständlichkeit werden. Oft wird im Kindergarten ein besonderes Gewicht auf die Zwischenmahlzeiten gelegt. Der Znüni-Määrt bietet die Möglichkeit diese Vorarbeit in die 1. bis 6. Klasse weiterzutragen und zu vertiefen. Hier geht es nicht darum was die Eltern ihren Kindern mitgeben, sondern darum was die Kinder selber produzieren und einkaufen können. Kompetenzen aus allen Zyklen des Lehrplans 21 können gefördert werden und eine praxisnahe, fächerübergreifende Umsetzung ist möglich. Der Grad der Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler kann dem Zyklus und die Planung des Angebotes an die zur Verfügung stehende Infrastruktur angepasst werden.

Zum Beispiel Gisikon

Im Schulhaus in Gisikon findet wöchentlich ein Znüni-Määrt statt. Entstanden ist das Projekt aus der Idee, Geld für ein Klassenlager zu verdienen, bis es schliesslich vor einem Jahr zu einem Schulhausprojekt wurde, berichtet Daniela Häfliger, die Schulhausverantwortliche für den Znüni-Määrt. Seither organisiert jede Klasse drei- bis siebenmal pro Schuljahr einen Znüni-Verkauf von A bis Z. «Mir ist wichtig, mit den Lebensmitteln arbeiten zu können. Ernährung wird in der Schule oft thematisiert. Der Znüni-Määrt macht es möglich, das Thema ausgewogene Ernährung auch praktisch umzusetzen», erläutert Daniela Häfliger. Daneben schätzt sie es auch, die Kinder in einem anderen Rahmen als im Schulzimmer zu erleben und zu sehen, wie sie einander in der Gruppe unterstützen und in ihrer Rolle aufleben.

Im Dorfladen einkaufen

Safia, Yves und Kane stehen mit der Klassenlehrerin Frau Graf im Dorfladen an der Kasse. Im Korb liegen Hüttenkäse, Früchte, Rüebli, Haselnüsse, Rosinen und vieles mehr. Ein letztes Mal prüft Kane, ob alles im Korb ist was auf der selbst geschriebenen Einkaufsliste steht. Die Kinder bezahlen, packen ihre Einkäufe ein und spazieren zurück zum Schulhaus.
Erklärtes Ziel des Znüni-Määrts ist, dass die Kinder neben Nahrungsmittelkenntnis und Ernährungsbewusstsein auch soziale, ökologische und wirtschaftliche Kompetenzen entwickeln. Sibylle Graf, die Lehrerin der Basisstufe, zeigt auf welche Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 bei der Umsetzung des Pausenkiosks gefördert werden: «Die Kinder schreiben Listen, lernen sich im Laden zurechtzufinden und üben die verschiedenen Vorgänge beim Bezahlen. Mathematik, Leseverständnis sowie verschiedene Themen aus dem Bereich NMG werden so abgedeckt.»

Kinder in der Küche

In der Küche herrscht ein reges Treiben. Es wird verhandelt und verwandelt. Die Lehrerinnen lassen die Kinder wählen wo sie mithelfen möchten. Eine Gruppe kümmert sich um die beliebten Pizzabrötli. Hier formen die Kinder den vorbereiteten Teig, bestreichen ihn mit einer selbst produzierten Tomatensauce und dekorieren mit Basilikum. Tamara Dötterer, die zweite Klassenlehrerin, behält alles im Auge, beantwortet Fragen, motiviert einzelne Kinder und koordiniert die Arbeiten. Am Lavabo wäscht Delio die Früchte. Am Tisch daneben schneiden Simon, Lou und Noah die Fruchtstücke. Danach spiessen sie die Erdbeeren, Trauben, Apfel- und Ananasstücke abwechslungsweise auf Holzstäbchen. Noah beklagt sich, dass er sich immer wieder in den Finger sticht, arbeitet aber trotzdem weiter.
Einige Kinder, die mit ihrem Auftrag fertig sind, unterstützen jene, die noch arbeiten. Andere diskutieren oder spielen. Die Kinder reinigen die Küche, richten die Leckereien an und transportieren sie zum Pausenplatz.
Frau Limacher erzählt, dass die Zubereitungsphase für die Kinder eine andere Art von «Arbeit in der Schule» ist. Sie können Lebensmittel verarbeiten und haben die Gelegenheit, sich von einer anderen Seite zu zeigen als im üblichen Schulalltag beim Rechnen und Lesen.

Verkaufen in der Pause

Gemeinsam stellen Kinder und Lehrerinnen den Tisch für den Verkauf auf und pünktlich mit dem Erklingen der Pausenglocke sind alle bereit.
Kinder von der Basisstufe bis zur 6. Klasse kommen und geben ihr Znüni-Määrt-Kärtli für Fruchtspiesse, Pizzabrötli, selbstgebackene Vollkornbrötli oder Sandwiches ab. Kuchen und Süssigkeiten sind nicht im Angebot aber niemand vermisst etwas.
«Ech find de Znüni-Määrt e super Idee und d'Pizzabrötli sind de Hit!», sagt die Erstklässlerin Michelle, die gerade eingekauft hat. Leandro aus der 5. Klasse findet es super, dass auch die Kleinen lernen mit Geld umzugehen. Sogar die Lehrpersonen kommen und kaufen sich Leckerbissen – sie bezahlen bar. Die Schülerinnen und Schüler besitzen Znüni-Määrt-Kärtli mit zehn Feldern à 50 Rappen. Die Kinder kassieren selbstständig ein oder streichen die Felder auf den Znüni-Määrt-Kärtli ab. Sie erklären den Kundinnen und Kunden, was in den Sandwiches ist und sprechen sich bei Unklarheiten ab. Tamara Dötterer steht ruhig dabei und beobachtet die Tätigkeiten der Kinder. Bei Problemen hilft sie sorgfältig mit. Bis zum Ende der Pause ist fast alles verkauft!
Auf die Frage, was für den Znüni-Määrt spricht, sagt Daniela Häfliger: «Es ist zwar ein Aufwand, es braucht Zeit und kostet manchmal auch Nerven. Die Kinder sind jedoch jedes Mal sehr motiviert, wenn sie den Znüni-Määrt vorbereiten und durchführen dürfen und haben grossen Spass dabei. Sie werden gebraucht und sind mitverantwortlich für das Gelingen. Es ist auch schön zu sehen, wie die Kinder ihre Waren stolz präsentieren. Dass die Kinder Lernerfahrungen in verschiedenen Kompetenzen machen und etwas lernen, ist sicherlich ein toller (Neben-) Effekt, der den Aufwand auch aus schulischer Sicht rechtfertigt.»



Die selbstgebackenen Pizzabrötli sind sehr beliebt.

Geschichte des Znüni-Määrts Luzern

Dieser Einblick zeigt, wie es an einer der vielen Znüni-Määrt Schulen im Kanton Luzern läuft. Vor 20 Jahren hat die kantonale Gesundheitsförderung entschieden, die sogenannten Pausenkioske zu fördern und zu unterstützen. Bereits 1999, ein Jahr nach dem Start, gab es an 14 Schulen einen Kiosk mit einem gesunden Znüni-Angebot. Im Jahr 2003 wurde das Angebot in Znüni-Määrt umgetauft um den Markt-Aspekt mit regionalen und saisonalen Nahrungsmitteln zu unterstreichen. Heute bieten rund 30 Schulen mindestens einmal pro Woche einen Znüni-Määrt an. Die Modelle sind so individuell wie die Schulhäuser mit ihren Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen. Diese Freiheit ist sehr wichtig, damit die Lehrpersonen und die Lernenden motiviert sind, ihre eigenen Ideen miteinzubringen.
Die Kriterien sind für alle dieselben und haben sich im Lauf der Jahre bewährt (siehe Kasten). Wesentlich ist, dass sich an der Schule ein gut organisiertes Projektteam bildet und das Angebot mit einer Fachperson zusammenstellt. Hauptkriterium: Der Znüni-Määrt bietet wöchentlich ausgewogene, frische, zahnschonende, vorwiegend regionale und saisonale Zwischenmahlzeiten an.
Der Kanton unterstützt mit einer finanziellen Starthilfe, einem Ordner mit Unterlagen und Umsetzungshilfen sowie Beratung und Begleitung. Fünf erfahrenen Znüni-Määrt-Beraterinnen (Ernährungsberaterinnen, Hauswirtschaftslehrpersonen) stehen sowohl in fachlichen wie auch organisatorischen Fragen zur Verfügung und begleiten jede Schule individuell bei diesem lustvollen Projekt.

Ziel erreicht

Der neunjährige Marc sagt, dass
bereiten und Verkaufen der Znünis
ten findet und wenn er etwas ver
isst er auch davon, obwohl er ein heikler Esser ist! Ziel erreicht!

Znüni-Määrt Luzern konkret

Grundsätzlich kann ein Znüni-Määrt auf allen Schulstufen angeboten werden.
Die Fachstelle Gesundheitsförderung bietet folgende Unterstützung an:
- Beratung und Begleitung (Projekt-, Ernährungs- und Umweltberatung)
- bewährte Znüni-Rezepte
- finanzielle Starthilfe im ersten Jahr
- Ordner mit Unterlagen und Umsetzungshilfen
- Auszeichnung der Schule oder Schulklasse nach einem erfolgreichen Jahr der Durchführung
- finanzielle Unterstützung für jedes Folgejahr.

Die beteiligten Schulen müssen folgende Kriterien und Bedingungen erfüllen:
- Das Projektteam der Schule ist gut organisiert. Die Kompetenzen sind klar geregelt.
- Das Projekt ist breit abgestützt und gut eingebettet. Alle Akteure (Lehrerteam, Schulleitung, Hauswartin und Hauswart usw.) stehen hinter dem Projekt.
- Die Znüni-Angebote werden mit einer Fachperson für Ernährungsfragen zusammengestellt (Hauswirtschaftslehrperson aus der Schule oder Projektberaterin).
- Die Znüni-Angebote entsprechen den kantonalen Vorgaben, das heisst sie sind ausgewogen, frisch, zahnschonend, vorwiegend regional und saisonal.
- Ökologische Faktoren sind berücksichtigt – wenig bis keine Verpackung, allfällige Resteverwertung ist organisiert.
- Der Znüni-Määrt findet mindestens einmal wöchentlich und mindestens ein Jahr lang statt.

Esther Jost
ist BSc Ernährungsberaterin SVDE und leitet im Kanton Luzern das Programm «Ernährung und Bewegung» für Kinder und Jugendliche. Der Znüni- te im Kanton