



Gesundheit
Stadt Bern

Ernährung & Bewegung

Ausgewogen essen,
gemeinsam geniessen

auspacken
anpacken

Zmorge, Znüni und Zmittag nehmen einen zentralen Platz in unserem Tagesablauf ein. Ausgewogene und gesunde Mahlzeiten sind wichtig, um den Schulalltag fit und konzentriert zu bewältigen. Sie schaffen aber auch soziale Momente; man isst und trinkt gemeinsam, tauscht sich untereinander aus. Da Kinder und Jugendliche immer mehr Zeit in der Schule und Tagesschule verbringen, setzen wir uns dafür ein, dass Mahlzeiten hier einen grösseren Stellenwert erhalten.

Wir unterstützen Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern bei der Gestaltung und konkreten Umsetzung von gluschtigen Znünis, coolen Pausenkiosken oder stressfreien Mittagstischen.

Nebst einer ausgewogenen Ernährung soll aber auch die regelmässige Bewegung nicht zu kurz kommen. Wir wissen, wie wichtig Bewegung und Sport für die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist und setzen uns dafür ein, dass diese gefördert wird.

Zyklus 1

KG/1./2. Klasse

Zyklus 2

3.– 6. Klasse

Zyklus 3

7.– 9. Klasse

Kindergarten – 2. Klasse

Znünibox

Empfehlungen für ausgewogene und feine Zwischenmahlzeiten

Kindergarten – 2. Klasse

In der Gemeinschaft werden ausgewogene und abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten genossen.

Material

- Znünibox
- Merkblätter in 14 Sprachen
- Unterrichtsmaterialien rund ums Essen und Trinken

Zeit

Einführung für Lehrpersonen: 45 Minuten
Elternmorgen im Kindergarten: 2 Lektionen

Austausch

Einmal im Jahr treffen sich alle interessierten Lehrpersonen zum Znünibox-Treffen.
Dauer: 1 ½ Stunden inklusive kleinem Lunch



Zyklus 1

1. – 6. Klasse

Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung

Der Pausenplatz wird zum Begegnungsort für alle

1. – 6. Klasse

Bei einem Schulhaus-Znüni bereitet eine Gruppe von Eltern sowie Schülerinnen und Schüler regelmässig ein ausgewogenes Znüni für alle Kinder und Lehrkräfte von der 1. bis zur 6. Klasse vor.

Material

- Küchenutensilien
- Tische fürs Buffet
- Raum zum Vorbereiten
- Kühlschrank
- Abwaschmöglichkeit

Zeit

Einkauf: 30-45 Min.
Vorbereitung und Durchführung eines Znüni: insgesamt 2 Stunden



Zyklus 1+2

7. – 9. Klasse

Pausenkiosk

Dank Mitwirkung der Jugendlichen wird der Pausenkiosk zum sozialen Treffpunkt

7. – 9. Klasse

Schülerinnen und Schüler entwickeln gemeinsam Ideen für gesunde und feine Snacks. Sie übernehmen die Verantwortung für den Einkauf, die Znünivorbereitungen, die Buchhaltung und das Marketing.

Material

- Küchenutensilien
- Handkasse mit Bargeld
- Pausenkiosktheke o.ä.
- Raum/Küche zum Vorbereiten
- Kühlschrank
- Abwaschmöglichkeit

Zeit

Znüni-Einkauf- und Vorbereitung: 1–2 Lektionen



Zyklus 3

8. und 9. Klasse

Schönheit kommt von innen – oder!?

Ein Workshop zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls

8. – 9. Klasse

Im Workshop werden Schülerinnen und Schüler sensibilisiert auf ihr Ess- und Bewegungsverhalten. Sie werden angeregt, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen in ihrer Wechselwirkung zu beobachten und zu verstehen.

Material

- Bilder aus Zeitschriften und dem Internet
- Fragekärtli
- Kurzfilme

Zeit

2 Lektionen



Andrea Schneider

«Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erleben der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen.»

Jesper Juul

Rund um das Thema Ernährung gibt es unendlich viele Theorien, Meinungen und immer wieder neue Erkenntnisse. Aus ernährungspsychologischer Sicht richte ich den Fokus jedoch mehr auf die psychosozialen, emotionalen und kulturellen Einflüsse unseres individuellen Essverhaltens.

Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich unter 031 321 69 54 oder andrea.schneider@bern.ch

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Andrea Schneider
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
www.bern.ch/gf-schule



Elternzusammenarbeit

Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit gelingt nur mit gegenseitigem Vertrauen und Wertschätzung. Damit wirksame Prävention in der Schule konkret umgesetzt werden kann, müssen die Eltern nach Möglichkeit mit eingebunden werden.

Die Schulhaus-Znünis bieten Eltern wie Lehrkräften die Möglichkeit, sich ungezwungen zu begegnen und untereinander auszutauschen. Die Eltern können aktiv etwas für das Wohl ihrer Kinder beitragen und erhalten gleichzeitig einen kleinen Einblick in den Schulalltag. Dies fördert das gegenseitige Vertrauen und soll einen Beitrag leisten, damit Schule und Elternschaft näher zusammenrücken.

Für jedes Schulhaus-Znüni

gibt es ein Elternteam, welches die Verantwortung für Einkauf, Vorbereitung und Durchführung des Znünis hat. 2–3 Eltern aus jedem Team sind zudem in der Begleitgruppe, welche sich 2x jährlich trifft.

Bewegung

Wir wissen, dass Kinder und Jugendliche nebst einer ausgewogenen Ernährung auch viel Bewegung brauchen. Um die Angebote der Stadt zu kennen, stehen wir regelmässig in Austausch mit dem Sportamt. So können wir auch diesbezüglich bei der Suche nach einem passenden Bewegungsangebot unterstützen und triagieren.



Angebote der Fachstelle

- Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- zWäg! Du seisch wo düre

Gesundheitsdienst, Fachstelle
schulische Gesundheitsförderung
und Prävention, Monbijoustrasse 11
3011 Bern
www.bern.ch/gf-schule