

Warum Bananen nicht auf den Schulhof gehören

Von Viviane Bühr. Aktualisiert um 23:11 Uhr 1 Kommentar

Bananen sind gesund für Kinder – aber nicht zum Znüni. Eine Ernährungsberaterin erklärt, warum.



Nichts für auf den Pausenplatz: Bananen werde auf Zürcher Schulhöfen nicht mehr gerne gesehen. (Bild: Keystone)

Links

Mehr Infos

ebenfalls nicht empfohlen.

Ampelsystem gilt nur fürs Znüni

Auch Light-Produkte sucht man unter den empfehlenswerten Produkten vergeblich. «Die

Schluss mit der ungesunden Ernährung auf dem Schulhof – das Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich hat neue Ernährungsrichtlinien erarbeitet, die für alle Volksschulen verbindlich sind.

Sowohl das Mittagessen im Hort als auch die in Schulen angebotene Pausenverpflegung müssen bis Ende 2009 den neuen Vorgaben entsprechen. Eine «Znüni-Liste» teilt die Nahrungsmittel in empfehlenswerte, bedingt geeignete und nicht geeignete Produkte ein. Dass Bananen und Getreideriegel nicht empfehlenswert sind, verwirrt aber viele Eltern.

«Natürlich sind Bananen gesund, und auch Getreideriegel, solange sie nicht zu viel Zucker enthalten», erklärt die Ernährungsberaterin Marianne Honegger des Schulgesundheitsdienstes der Stadt Zürich. Sie hat die Richtlinien gemeinsam mit ihren Kollegen verfasst. «Zum Znüni empfehlen wir diese Produkte aber nicht, weil ihr Zucker besonders gut an den Zähnen kleben bleibt und zu Karies führen kann». Fruchtsaft, Fruchtjogurts und Dörrobst werden wegen ihrem Zuckergehalt

wissenschaftliche Beurteilung ist kontrovers», räumt Marianne Honegger ein. «Für uns steht im Vordergrund, dass sich Kinder nicht zu stark an den süssen Geschmack künstlich gesüsster Lebensmittel gewöhnen.»

Die Liste beziehe sich nur auf das Znüni. Das heisse nicht, dass beispielsweise Bananen für Kinder generell nicht geeignet seien, sagt Marianne Honegger. In einer ausgewogenen Ernährung hätten alle Lebensmittel Platz. Doch man habe sich beim Znüni bewusst für das plakative Ampelsystem mit grünen, gelben und roten Lebensmitteln entschieden. Mit der roten «Verbotsliste» würde mehr Platz für empfehlenswerte grüne Produkte geschaffen.

Die Znüni-Liste gilt nur für das Angebot der Schulen. Schüler dürfen auch in Zukunft eigene Naschereien mitbringen. Der Schulgesundheitsdienst hofft aber, dass die Ernährungsrichtlinien eine Vorbildrolle ausüben. (Tages-Anzeiger)

Erstellt: 11.03.2009, 19:56 Uhr

© Tamedia AG