

## Weniger Bananen auf Zürichs Pausenplätzen

Von Peter Aeschlimann. Aktualisiert am 10.03.2009

**Zucker und Fett haben auf dem Pausenplatz nichts verloren. Zürich führt als erste Schweizer Stadt Richtlinien an den Schulen ein. Bananen gehören nicht auf den täglichen Ernährungsplan.**



Weder Schoggi noch Bananen: Kinder aus dem Schulhaus Sihlfeld verpflegen sich mit Vollkornschnitten. (Bild: Sophie Stieger)

9 Uhr 45, Schulhaus Sihlfeld im Kreis 4: Grosse Pause. Mit dem Gong stürzen sich die Erstklässler auf Vollkornschnitten, die mit Weichkäse, zwei Gurkenscheiben und einem Rüeblli belegt sind. Die Klasse von Lehrerin Monika Schwarzmann macht mit beim Projekt «zäme-Znüni». Während zehn Wochen erhalten die Kinder an jeweils zwei Tagen eine gesunde Einheit Kalorien. Das Ganze ist freiwillig und kostet pro Sprössling 20 Franken. «zämeZnüni» gehört zum Unterstützungsangebot des Schulärztlichen Dienstes für Schulen, die ihre Schüler für eine gesunde Ernährung sensibilisieren

wollen. Denn: Wer gesund isst, schreibt bessere Noten. Es gilt als erwiesen, das sich Übergewicht negativ auf die Konzentration und Leistungsfähigkeit eines Kindes auswirkt.

### Die Rückkehr des Pausenapfels

Noch machen nicht alle Erstklässler von Frau Schwarzmann mit. Ein Bub möchte zwar, darf aber nicht. Das Mami sei dagegen, sagt er. Um dem Lehrpersonal im Kampf gegen ungesunde Ernährung und Fettleibigkeit den Rücken zu stärken, führt die Stadt verbindliche Ernährungsrichtlinien ein. Bis Ende Jahr sollen Süssgetränke, Schleckzeugs und fettreiche Snacks aus Pausenkiosken durch gesunde Angebote ersetzt werden. Als Mindeststandard verpflichten sich alle Schulen, Eltern über gesunde Ernährung zu informieren. Bevor gestern Stadtrat Gerold Lauber (CVP), Vorsteher des Schul- und Sportdepartements, medienwirksam einen von Obstbauern gesponserten Korb glänzender Äpfel in ein Klassenzimmer brachte, informierte er zusammen mit Daniel Frey, dem Direktor des Schulgesundheitsdienstes, über die neuen Richtlinien.

Die Zahlen seien alarmierend, sagte Lauber. In Zürich ist jedes fünfte Kind übergewichtig, jedes zwanzigste gilt als fett. Unter den Folgen leiden die Kinder nicht nur körperlich. Auch ihr Selbstwertgefühl ist betroffen. Genauso wie die Gesellschaft, die für Therapien aufkommen muss. Da Kinder immer mehr Zeit in der Schule verbringen würden, müsse diese Verantwortung übernehmen und versuchen, Essgewohnheiten positiv zu beeinflussen, sagte Lauber. «Wer sich als Kind gesund ernährt, hat viel bessere Chancen, dies später auch als Erwachsener zu tun.»

Daniel Frey erläuterte die Ursachen, warum der Homo sapiens immer mehr zum Homo immobilis, zum unbeweglichen Menschen, degeneriert. Der steigende Konsum von Fernsehen, Spielkonsolen und Junkfood gehe einher mit einer wachsenden Anzahl Patienten mit Stoffwechselstörungen und Diabetes. Es reiche nicht, die Kinder im Unterricht aufzuklären; was es jetzt brauche, seien konkrete Massnahmen: die Verbannung von Zucker und Fett vom Pausenplatz.

### **Nicht täglich eine Banane**

Um auch an die Verantwortung der Eltern zu appellieren, die ihrem Nachwuchs allmorgendlich die geliebte Milchschnitte in den Theek packen, verschickt die Stadt einen Flyer mit Znüni-Tipps. Dieser ist in neun Sprachen verfasst und listet auf, was nützt und was schadet. Grün vermerkt ist, was gut ist: Wasser und Tee, saisonale Früchte, eine Handvoll Nüsse, Vollkornbrot und Milchprodukte ohne Zusätze. Bananen gehören allerdings nicht dazu. Gelb, und damit nur ab und zu empfohlen, sind Dörrfrüchte, Fruchtsäfte, Weissbrot. Rot, also tabu, sind Cola, Schokolade, Getreideriegel und Chips.

Ernährungsberaterin Marianne Honegger stellte klar, dass es der Stadt mit den verbindlichen Richtlinien nicht um das Propagieren einer Diät gehe. Man könne den Schülern den Pausenriegel nicht verbieten. Nur dürfe die Schule nicht selbst mit Süßem locken, mit Eistee aus dem Getränkeautomaten oder einem Schokoriegel im Klassenlager. Die Schule müsse eine Vorbildrolle einnehmen und Raum schaffen für eine gesunde Nahrungsmittelumwelt, «damit der Apfel im Schulranzen nicht vergammelt». (Tages-Anzeiger)

Erstellt: 10.03.2009, 07:23 Uhr