

Dokumentation zum Pausenkiosk der Oberstufe Trimmis

Gesunder Pausenkiosk: Vom Hotdog zum Müeslibuffet

Kurzer Denkanstoss

Wer zu viel oder zu unausgewogen isst und trinkt, z.B. nur Süssgetränke, Süssigkeiten oder Weissmehlprodukte, bringt seinen Blutzuckerspiegel stark ins Wanken. Man fällt in ein Energieloch, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Eine ausgewogene Pausenverpflegung verhilft nicht nur zu einem gesunden Körpergewicht – sie macht Schülerinnen und Schüler auch leistungsfähiger und aktiver.

Ausgangslage

Seit über 10 Jahren betreibt die Oberstufe der Schule Trimmis einen Pausenkiosk. Über Jahre hat sich bei den Jugendlichen der Hotdog als Pausenkiosk bewährt, doch für die Hauswirtschaftslehrerin Katja Gurt war dieses Angebot nicht vertretbar. Sie stellte diese Art von Fastfood als Pausenverpflegung in Frage. Was hat das mit gesunder Ernährung zu tun? Gesundheitsförderung ist doch ein Thema in unserem gesamten Schulalltag und nicht nur im Hauswirtschaftsunterricht!

Die für den Pausenkiosk zuständige Klasse führte Bedürfnisabklärungen innerhalb der Klassen durch, um gesunde Alternativen zu suchen. Es zeigte sich aber, dass es sehr schwierig ist die Schülerinnen und Schüler für ein gesundes Angebot zu begeistern. Es stellte sich immer wieder heraus, dass der Hotdog ein Renner ist. Eine andere Hürde waren die Finanzen. Das verdiente Geld stopfte die Klassenkasse und verständlicherweise strebten die Schülerinnen und Schüler danach möglichst viel Gewinn mit dem Pausenkiosk zu erzielen. Doch wer kauft schon einen Apfel oder eine Banane?

Einführung

Die brennende Idee stammt von Katja Gurt ein Müeslibuffet anzubieten mit feinem Joghurt, verschiedenen Cerealien (Flocken), frischen Früchten und Nüssen. Darauf gestossen ist sie auf der Internetseite www.gorilla.ch. Doch wie konnte sie die Jugendlichen davon überzeugen? Das war eine grosse Herausforderung. Schlussendlich ging sie mit den verantwortlichen Schülerinnen und Schülern den Kompromiss ein, die Hotdogs nur noch einmal monatlich zu verkaufen und das Müeslibuffet in das Sortiment aufzunehmen. Um den Jugendlichen das Müesli schmackhaft zu machen, haben sie in einer Pause für alle ein Gratismüesli vorbereitet. Da konnte natürlich niemand widerstehen und das Eis war gebrochen.

Organisation



Die 3. Realklasse übernimmt die Organisation des Müeslibuffets. Das Müeslibuffet wird 2-mal pro Woche angeboten. Voraussetzung ist, dass die unterrichtende Lehrperson dieser Klasse vor und nach der Pause bereit ist, Zeit in die Vorbereitung und das Aufräumen des Pausenkiosks zu investieren. Zu Beginn des Schuljahres braucht es von Seite der Lehrperson ein grösseres Engagement, dies nimmt im Verlaufe des Schuljahres ab. Wichtig ist, dass der Einstieg ein Erfolg

wird, die Schülerinnen und Schüler von den Lehrpersonen motiviert und unterstützt werden. Die Jugendlichen teilen die verschiedenen Aufgaben untereinander auf.

Einkaufen:

Die Jugendlichen schauen am Vortag im Pausenkiosk-Kühlschrank nach, was es braucht und erstellen dann eine Einkaufsliste, danach gehen sie selbstständig in der Freizeit einkaufen. Joghurt bestellen sie im Dorfladen und bei den Früchten achten sie auf Saison. Je nachdem kaufen sie Früchte (z.B. Äpfel) regional in Hofläden ein. Leider sind regionale Produkte oder Produkte mit Labels im Dorfladen nicht immer erhältlich und der Aufwand z.B. fairtrade Bio Bananen von irgendwo anders zu organisieren, ist zu gross.

Zubereitung:



In der Lektion vor der Pause braucht die Klasse ca. 20 Minuten für die Vorbereitungen. Die ganze Klasse hilft mit. 3 - 4 Schülerinnen und Schüler schneiden Früchte und richten sie in einer Schüssel an, die anderen Jugendlichen füllen die verschiedenen Cerealien, sowie die Joghurts ebenfalls in Schüsseln ab und stellen sie anschliessend auf der Theke bereit. Jedes Klassenmitglied ist in irgendeiner Form

beschäftigt. Einige Schülerinnen und Schüler bedienen die Jugendlichen, indem sie die Früchte, Cerealien und Joghurts schöpfen, zwei Jugendliche sind an der Kasse und ziehen das Geld ein. Im Hintergrund beginnen bereits die Aufräumarbeiten.

Ausgabe:

Es sind verschiedene Abos erhältlich:

- Einzelpreis für CHF 2.-
- 10er Karte inkl. 11. Müesli gratis für CHF 20.-
- Jahres Abo für CHF 120.-

Manchmal organisiert die Klasse "Specials" wie z.B. der beste Kunde im November erhält ein Müesli gratis, etc.

Aufräumen:

Es wird kein Wegwerfgeschirr verwendet, sondern Hartplastikschalen und Chromstahlöffel, dadurch braucht es etwas Zeit zum Abwaschen. Je nach Situation können die Schülerinnen und Schüler auch die Abwaschmaschine in der Schulküche benutzen. Der Unterricht wird ca. 10 Minuten später aufgenommen.

Finanzen

Die Gemeinde hat sich bereit erklärt, die Schule mit einem grosszügigen finanziellen Beitrag zu unterstützen, sofern das Angebot gesund ist (CHF 500.- bis 1000.- aus dem Budgetposten Prävention). So kann der Verkaufspreis tief gehalten werden (CHF 2.- pro Müesli), damit sich jede und jeder eine gesunde Zwischenverpflegung oder Frühstückersatz leisten kann. Mittlerweile

verpflegen sich rund 2/3 der Schülerinnen und Schüler mit einem Müesli in der Pause. Durchschnittlich fließen 50 Rappen pro Müesli in die Klassenkasse, dies motiviert die Klasse dran zu bleiben und ihre Sache gut zu machen.

Fazit

Seit bald drei Jahren bietet die Oberstufe Trimmis zweimal wöchentlich das Müeslibuffet an. Die Hotdogs sind erfreulicherweise an ihrer Schule "ausgestorben". Den finanziellen Beitrag dürfen sie jährlich bei der Gemeinde einfordern, was natürlich sehr geschätzt wird. Gemäss Katja Gurt hat das Projekt Pausenkiosk noch Optimierungspotenzial bei der Wissensvermittlung rund um Nahrungsmittel und Konsum z.B. zu den Themen Abfall und Recycling, Restenverwertung, Herkunft, Labels, Lebensmittelverschwendung usw. Trotzdem darf die Oberstufe Trimmis auf jeden Fall stolz auf das bisher Erreichte sein.

Wichtig: Es funktioniert nur, wenn die Lehrpersonen voll und ganz hinter dem Projekt Pausenkiosk stehen und den Mehrwert für die ganze Schule sehen. Der Pausenkiosk ist eine tolle Sache und für jede Schule geeignet, vorausgesetzt es gibt einen Initiator, welcher das Zepter in die Hand nimmt. Bei allfälligen Fragen wenden Sie sich an Katja Gurt.

Kontakt:

Oberstufe Trimmis

Katja Gurt

Montalinstrasse 19

7203 Trimmis

katja.gurt@schuletrimmis.ch

Auf Youtube ist ein cooler [Clip](#) zu sehen! Viel Spass!

