

# s c h u e l b r u g g

Informationen für Schulinteressierte  
Nr. 34, Juni 2023

## GESUNDE SCHULE

# GESUND IN DER SCHULE

**Gesundheit ist uns nicht nur in Pandemiezeiten wichtig. Im schulischen Kontext ist Gesundheit Voraussetzung und Schlüsselfaktor für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lernbereitschaft von Schüler\*innen, Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren pädagogischen Mitarbeitenden.**

von Tanja Merkle

Kinder und Jugendliche verbringen einen Grossteil des Tages in der Schule. Die Schule als Lernort und Lebensraum ist deswegen ein zentraler Faktor, der massgeblichen Einfluss auf die Gesundheit von Schüler\*innen hat. Sie soll als Ort gestaltet werden, wo Gesundheit im Alltag gestärkt und gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert wird. Eine gesundheitsfördernde Schule unterstützt die Entwicklung der persönlichen Kompetenzen aller an der Schule Beteiligten. Sie soll günstige Rahmenbedingungen für einen gesunden Arbeits-, Lern- und Lebensraum schaffen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, ist es sinnvoll, Gesundheitsförderung in der Organisation der Schule zu verankern.

Bereits seit über zwanzig Jahren ist die Schule Illnau-Effretikon dem Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen an-

geschlossen und profitiert damit vom fundierten und breitgefächerten Wissen, das sich speziell ausgebildete Lehrpersonen in Netzwerktagungen und -weiterbildungen aneignen um es an ihre Schulteams weiterzugeben. Die Themenpalette ist umfangreich und die Schwerpunkte wechseln in regelmässigen Abständen: Zentrale Inhalte sind neben Ernährung, Bewe-

gung und Schulklima auch Sucht- und Gewaltprävention.

Dass das Thema Ernährung fester Bestandteil im schulischen Leben ist, zeigt sich in verschiedenen Projekten wie Pausenkiosk oder Pausenapfel. Nicht nur Lehrpersonen sondern auch Mittagstisch, Hort und Nachmittagsbetreuung leisten dabei einen wichtigen Beitrag zur gesunden Schule

und tragen zur Sensibilisierung im Themengebiet der Ernährung bei.

Im Unterricht und durch die Gestaltung des Schullebens können den Schüler\*innen Kompetenzen mitgegeben werden, die es ihnen erlauben, ein gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Ergänzt werden diese Bemühungen durch eine gute Zusammenarbeit der Schule mit den Eltern und ihren Einbezug bei Projekten und Vorhaben der Gesundheitsförderung und Prävention.

Dass gesunde Schule längst selbstverständlicher Bestandteil im Schulalltag an unseren Schulen in Illnau-Effretikon ist, zeigen die folgenden Berichte über gesundes Essen beim Mittagstisch, über Aktionen beim Pausenkiosk auf dem Schulplatz und über die Apfelwoche im Kindergarten.



**schulnetz21**

**schweizerisches netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen**

# APFEL IST NICHT GLEICH APFEL

**Der Apfel ist das am meisten gegessene und produzierte Obst der Schweiz. Zweimal im Jahr findet an der Schule Schlimperg die Aktion Pausenäpfel statt. Während dieser Apfelwoche kommen die Kinder täglich in den Genuss eines Apfels.**

von Tanja Merkle



Die Kindergartenkinder sortierten Äpfel nach Farbe.

Da stand sie - die Kiste voller aus unserer Apfelkiste eine rote knackiger Äpfel...

Während des Znünis tauchten dann plötzlich Fragen auf: Wie viele Kerne hat eigentlich ein Apfel? Warum hat der Apfel

aus unserer Apfelkiste eine rote Schale, der Apfel in der Znünibox aber hat eine gelbe Schale?

Schon waren wir mittendrin im Thema Apfel. Wir malten, ba-

stelten und erstellten ein Apfelpuzzle, wir lernten einen Apfelfingervers und untersuchten das Kerngehäuse eines Apfels. Aber die Sache mit den unterschiedlichen Apfelschalen beschäftigte uns am meisten: Habt ihr gewusst, dass es Schätzungen zufolge weltweit rund 20.000 (!!) Apfelsorten gibt? In der Schweiz sind es zwischen 500 – 1000 verschiedene Apfelsorten. Für den Handel relevant sind allerdings «nur» etwa 70 Sorten.

Highlight unserer Apfelwoche war dann auch unbestritten der «Geschmackstest»! Beim Bauern aus der Region kaufte ich verschiedene Apfelsorten. Die Namen der verschiedenen Apfelsorten spielten keine Rol-

le, wichtiger war das Sortieren der Äpfel nach Aussehen und Farbe. Es gab drei Farbkategorien der Apfelschalen: rot, gelb und grün. Nun aber waren wir gespannt auf den Geschmack. Schmecken alle Sorten gleich? An unserem Testvormittag machte der Apfel mit der roten Schale das Rennen!

		12
		1
		6

Apfel ist eben nicht gleich Apfel. Wir freuen uns jetzt schon auf die nächsten Pausenäpfel!

# GESUNDE SCHULE IM WAH-UNTERRICHT

**Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken ist Teil eines gesunden Lebensstils und die Lebensmittelpyramide veranschaulicht dies bildlich. Auf der Oberstufe wird die Lebensmittelpyramide im Wirtschaft-Arbeit-Haushalt (WAH)-Unterricht sowohl in der Theorie als auch in der Praxis mit der entsprechenden Anordnung und Zubereitung der Lebensmittel im Detail behandelt und besprochen.**

von Duygu Gül

Zu Beginn der Unterrichtseinheit liegen die Ernährungs-

vorlieben der Schüler\*innen im Vordergrund. Fragen wie: Wel-

che Ernährungsvorlieben haben sie und wovon lassen sie sich beeinflussen? werden diskutiert. Daraufhin lernen die Jugendlichen den Aufbau der Lebensmittelpyramide kennen und festigen ihr Wissen mittels eines Spiels auf der Website [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

In den darauffolgenden Tagen wird das Essverhalten protokolliert und die Daten auf derselben Website eingegeben. So erstellen die Schüler\*innen ihre eigene Lebensmittelpyramide und veranschaulichen damit ihre Essgewohnheiten.

Nachdem besprochen wurde, wie eine ausgewogene Mahl-

zeit aussieht und der «optimale Teller» im Unterricht behandelt wurde, wird das Wissen in die Praxis umgesetzt und ein dazu passendes Gericht gekocht.

Die Unterrichtseinheit wird mit den Getränken, dem darin enthaltenem Zucker und mit der weltweiten Zunahme des Konsums und ihren Folgen für die Menschen und Umwelt abgeschlossen. Das Bewusstsein der Schüler\*innen für ihre eigene Ernährungsgewohnheiten soll so geschärft und der Grundstein für eine ausgewogene und gesunde Lebensweise gelegt werden.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

## ZU BESUCH BEIM MITTAGSTISCH IM SCHULHAUS ESELRIET: GEMEINSAM MIT FREUNDEN ZMITTAG ESSEN

**Heute waren Kindergartenkinder und Schulkinder der 1. und 2. Klassen des Schulhauses Eselriet am Mittagstisch: Freunde treffen, gemeinsam essen, spielen, «tschüttele» oder «chillen» und austauschen standen im Zentrum**

von Marita Rensch

Das Team hatte dazu aus frischen Zutaten Salat und Gemüse zubereitet. Als Hauptmahlzeit gab es Lasagne, Spaghetti mit Pestosauce und/oder Carbonarasauce. Das Essen wird übrigens mit Zutaten von «Meals for Kids, SV Group» produziert.

Nach dem Klingeln zum Schulschluss am Vormittag kamen die Kinder in den Mittagstisch. Sie haben Finken angezogen und konnten nach der Begrüssung etwas für sich machen, etwa spielen oder lesen. Als alle Kinder da waren, durften sie sich an ihre Plätze am Tisch setzen. Dabei assen die Kindergärtner und die Kinder der ersten Klassen gemeinsam. In einem Nebenraum waren die Kinder der zweiten

Klassen, hier ging es etwas lockerer zu und die Kinder konnten ihren Sitzplatz selbst auswählen und zum Beispiel neben einem Freund sitzen.

Beim Essen war die Tischgemeinschaft fröhlich und ein entspannter Austausch fand statt. Die Kinder sagten, was und wieviel sie gerne hätten, und die Leitung schöpfte das Essen auf die Teller. Ohne Zwang probierten die Kinder gerne Salat und Gemüse – und alle waren von den Spaghetti und der Lasagne begeistert. Da die Leiterinnen und der Leiter bereits im Vorfeld gegessen hatten, konnten sie sich ganz auf die Kinder konzentrieren. Als alle satt waren, fingen wir an aufzuräumen. Dabei half jeder mit und



Essensausgabe am Mittagstisch

die Leiterin in der Küche bekam zusätzlich noch Hilfe von den Kindern, die an diesem Tag ein Ämtli hatten: Sie halfen dort beim Abtrocknen und Geschirr versorgen.

Nach dem Essen und Zähneputzen blieb Zeit, in Ruhe zu lesen oder draussen und drinnen zu spielen, bevor sich die Kinder wieder auf den Weg in die Schule machten.

## PAUKI IN ILLNAU

In der Schule Illnau gibt es regelmässig einen Pausenkiosk. Marvin Lüddecke hat ihn schon mehrmals mit seiner 4. Klasse durchgeführt und die Kinder haben dazu zwei Fragen beantwortet:

**Wie entscheidet ihr, was ihr beim Pauki anbietet?**

Wir bringen Ideen und stimmen über die Sachen, die wir machen können, ab.

Wir nehmen Kochbücher von zuhause mit und wählen Rezepte aus

Es kommt drauf an: Wir bieten meistens etwas Süsses und etwas Salziges an und achten darauf, dass es gesundes Essen gibt.

**Welcher Teil des Pauki gefällt dir am besten?**

Mir gefällt es, dass die ganze Klasse zusammen kocht.

Das Kochen, weil man viel Spass hat, wenn man mit Freunden kocht.

Die Herstellung von den Produkten, die verkauft werden.

Das Essen: Weil es fein ist und wir am Schluss die Reste essen können.

Ich mag den Pauki, weil man mit kreativen Rezepten die anderen Schüler und Schülerinnen begeistern kann.

Mir gefallen zwei Teile am besten: Das Kochen, weil man viel Spass hat, wenn man mit Freunden kocht. Das Essen, weil ich es cool finde, dass es viele verschiedene Essen gibt.

## AGENDA 23

Schule Illnau-Effretikon

**21. Juni**

Wellentag

**14. Juli**

Schuljahresschluss 12:00h

**17. Juli - 18. August**

Sommerferien

**9. - 20. Oktober**

Herbstferien

Schule Eselriet

**6. Juni**

Gesprächstisch Elternmitwirkung (freiwillig)

**20. September**

Besuchstag

**9. November**

Schulentwicklungstag (mit Betreuung)

Schule Schlimperg

**1. November**

Schulentwicklungstag (mit Betreuung)

**14. November**

Besuchstag

Ottikon-Kyburg

**30. Oktober**

Besuchstag

**7. November**

Schulentwicklungstag (mit Betreuung)

Schule Hagen-Watt

**6. Juni**

Spielturniere

**13. Juni**

Badifest (Verschiebedatum 20. Juni)

**22. Juni**

Präsentation PU- Arbeiten (Watt)

**26. Juni**

Präsentation PU- Arbeiten (Hagen)

BVJ

**10. Juli**

Schulentwicklungstag, Unterricht ab 13:55h

Musikschule

**3. - 4. Juni**

FOKUS Konzertwochenende

**8. Juni**

Schnuppern bei Djembe und Percussion

**5. und 12. Juni**

Schnuppern im Kinderchor  
Mehr Informationen unter  
[www.schule-ilef.ch](http://www.schule-ilef.ch)

# Wettbewerb

**für unsere jungen Leser\*innen**

*von Aime Tuchs Schmid*

*In diesem Wortsalat sind Wörter, welche in dieser Ausgabe der schuelbrugg vorkommen, versteckt. Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge!*

OPFELWACHE

SENPAUOSKKI

RUNGNÄHER

TISCHTAGSMIT

SCHUDESUNGELE

TELBENSMITLE

*Lies die grau markierten Buchstaben, von oben nach unten, dann hast du das Lösungswort.*

**Lösungswort:**

*Schick uns deine Lösung mit deinem Namen und deiner Adresse bis zum 31. Juli 2023 per Mail an [schuelbrugg@schule-ilef.ch](mailto:schuelbrugg@schule-ilef.ch)*

*oder per Brief an*

**Redaktion schuelbrugg  
Abteilung Bildung, Stadthaus  
Märtplatz 29, 8307 Effretikon**

*und gewinne mit etwas Glück einen Kinogutschein!*

*Wir gratulieren den Gewinner\*innen unseres letzten Wettbewerbs:*

*Nina Fürer, Illnau*

*Elias Knobel, Illnau*

*Kaleb Tadesse, Effretikon*

## TEAM

### Redaktion

Niki Addamo, Duygu Gül, Anke Löffler, Tanja Merkle, Marita Rensch, Aime Tuchs Schmid

### Layout

Aime Tuchs Schmid

**schuelbrugg Archiv unter:**

[www.schule-ilef.ch/schuelbrugg](http://www.schule-ilef.ch/schuelbrugg)

## ÜBRIGENS

**One apple a day keeps the doctor away!**

Warum braucht es die Gesunde Schule? Die Schule erfüllt – wie es so ihre Art ist – einen Bildungsauftrag. Und dieser Bildungsauftrag macht auch vor gesunder Ernährung nicht halt. Durch eine ausgewogene und gleichzeitig abwechslungsreiche Ernährung, die wir in der Schule beispielsweise durch den Pausenkiosk anbieten, zeigen wir den Jugendlichen, wie sie ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit durch Ernährung beeinflussen können.

Auch der Unterricht selbst bietet einige Chancen, diese Thematik einfließen zu lassen: In einer Welt, die zunehmend komplexer wird und in der die Zeit für gesunde Ernährung vermeintlich keinen Platz mehr findet, hat die Schule die Aufgabe, den Jugendlichen die Wichtigkeit gesunder Ernährung aufzuzeigen und sie zu diesem Thema zu informieren. Durch den Kochunterricht, die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen wie Food Waste oder den Pausenkiosk bieten wir in der Schule zudem Chancen für Jugendliche, sich dem Thema Kochen und gesunder Ernährung intensiv zu widmen.

Gesunde Schule hört allerdings nicht bei der Ernährung auf. Auch die mentale Gesundheit unserer Jugendlichen liegt uns am Herzen und wird von uns als Teil der gesunden Schule betrachtet: So bieten wir Bewegungspausen, Projekte und weitere alternative Unterrichtsformen an, um neben der Ernährung eine gute Grundlage für eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

Meiner Meinung nach ist es positiv für alle Menschen, wenn sich Körper und Geist im Einklang befinden – und somit bedeutet die Gesunde Schule auch einen gesunden Geist.

*Alexander Szikszay  
Beauftragter  
Gesunde Schule,  
Oberstufe Watt, Effretikon*