



## „Unsere Schule is(s)t gesund!“

Liebe Schulleiterinnen und Schulleiter,  
liebe Eltern,

in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Diese Weisheit gilt natürlich auch für unsere Kinder. Wer lernen will, muss gesundheitlich fit sein. Eine gute Ernährung, Bewegung und ein gesundheitsbewusstes Verhalten sind deshalb notwendige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schulzeit. Gesundheit der Kinder zu fördern ist auch eine Aufgabe der Schulen, die das Thema im Unterricht behandeln, sportliche Aktivitäten bieten und in den Pausen ein ausgewogenes Essen bereiten. Genauso wichtig ist aber, dass die Eltern dieses Ziel unterstützen, den Kindern leckere und gesunde Pausenverpflegung mitgeben und darauf achten, dass sie in Bewegung bleiben. Um gesundheitliche Nachteile der Kinder zu vermeiden - insbesondere in den sozial benachteiligten und bildungsferneren Umgebungen - muss das Bewusstsein für ein gesundes Leben bereits in Kitas und Grundschulen beginnen. Eine Zusammenarbeit zwischen Lehrkräften und Eltern ist hierfür notwendig.

Ein Schultag fühlt sich dann besonders lang an, wenn es zwischendurch kaum eine Gelegenheit zu entspanntem Essen in ruhiger Atmosphäre und mit wohlschmeckenden kleinen Snacks oder ähnlichen Angeboten gibt. Deshalb haben viele Schulen Cafeterien eingerichtet, in denen mehr oder weniger Gesundes für den Kleinen Hunger zwischendurch angeboten wird. Sie dürfen das Angebot aber nicht dem Zufall überlassen. Gesunde Ernährung ist für das Leistungsvermögen, die Konzentration und die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils von immenser Bedeutung. Im übrigen dürfen Schülerinnen und Schüler nicht im Unterricht etwas über gesunde Ernährung lernen müssen, was im schulischen Alltag dann täglich anders praktiziert wird.

Uns ist bewusst, welche Auswirkungen es hat, wenn bereits Kinder und Jugendliche sich überwiegend mit zu süßen, zu fetten oder zu salzigen Lebensmitteln versorgen. Diese Art der Ernährung leistet dem Übergewicht und der Adipositas Vorschub, woraus sich weitere noch schlimmere Folgeerkrankungen entwickeln können. Deshalb: Sammeln Sie grüne Punkte und lassen Sie sich bei der Auswahl des Cafeteria-Angebots in Ihrer Schule von der Checkliste unserer empfohlenen Lebensmittel leiten! Die grünen Lebensmittel sind empfehlenswert, die roten sollten möglichst vermieden werden. Diese Checkliste entspricht den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Übernehmen Sie Verantwortung für Gesundheit unter dem Motto „Unsere Schule is(s)t gesund!“

Es grüßen Sie herzlich

Prof. Dr. E. Jürgen Zöllner  
Senator für Bildung, Wissenschaft und  
Forschung des Landes Berlin

Werner Felder  
AOK Berlin - Die Gesundheitskasse  
Vorsitzender des Vorstandes

## Weiterführende Informationen

### Mittagsverpflegung

- Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin  
[www.vernetzungsstelle-berlin.de](http://www.vernetzungsstelle-berlin.de)  
„Leistungsverzeichnis zur Vergabe der Verpflegungsorganisation von Ganztagschulen an externe Dienstleister, Teil 1 - Berliner Qualitätskriterien“, zweite überarbeitete Auflage, 2005  
[www.vernetzungsstelle-berlin.de/fileadmin/downloadDateien/Berliner\\_Qualitaetskriterien\\_2005.pdf](http://www.vernetzungsstelle-berlin.de/fileadmin/downloadDateien/Berliner_Qualitaetskriterien_2005.pdf)
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

### Gesunde Ernährung

- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V., Bonn  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)
- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Lebensmittelhygiene

- Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln  
[www.bundesrecht.juris.de/lmkv/](http://www.bundesrecht.juris.de/lmkv/)
- Verordnung (EG) über Lebensmittelhygiene Nr. 852/2004 des Europäischen Parlamentes und des Rates vom 29. April 2004  
[www.europa.eu/scadplus/leg/de/lvb/f84001.htm](http://www.europa.eu/scadplus/leg/de/lvb/f84001.htm)
- Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen  
[www.bundesrecht.juris.de/ifsg/index.html](http://www.bundesrecht.juris.de/ifsg/index.html)

### Impressum

**Herausgeber**  
Senatsverwaltung für Bildung,  
Wissenschaft und Forschung  
Beuthstraße 6 - 8  
10117 Berlin-Mitte

[www.berlin.de/sen/bildung/besondere\\_angebote/gute\\_gesunde\\_schule/](http://www.berlin.de/sen/bildung/besondere_angebote/gute_gesunde_schule/)

**Redaktion** Elisabeth Müller-Heck  
Gesundheitsförderung  
[elisabeth.mueller-heck@senbwf.berlin.de](mailto:elisabeth.mueller-heck@senbwf.berlin.de)

**Gestaltung** ITpro

**Fotos** Hans Scherhauser, Lietzmann

**Druck** Oktoberdruck AG

**Auflage** 30 000, Februar 2008

**V. i. S. d. P.**  
Frank Schulenberg  
Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon 030 9026 5985  
[frank.schulenberg@senbwf.berlin.de](mailto:frank.schulenberg@senbwf.berlin.de)

# Bildung für Berlin



## „Unsere Schule is(s)t gesund!“

Checkliste  
für ein gesundes Pausenangebot  
an Berliner Schulen

# Sammeln Sie grüne Punkte in Ihrer Schulcafeteria!

Welche Komponenten enthält das Pausenangebot an Ihrer Schule?

## ⊕ Wünschenswert

- ⊕ Sogenannte Light-Produkte werden nicht eingesetzt, vielmehr werden solche Lebensmittel bevorzugt angeboten, die natürlicherweise bei wenig Kalorien, vor allem geringem Zucker- und Fettgehalt, einen hohen Nährstoffanteil aufweisen.
- ⊕ Mit Streichfett wird insgesamt sparsam umgegangen.
- ⊕ Produkte pflanzlichen Ursprungs nehmen im Angebot einen hohen Stellenwert ein.
- ⊕ Wenn fettreichere Lebensmittel angeboten werden, so wird auf die Fettqualität geachtet. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist gering, Produkte mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren werden bevorzugt eingesetzt.
- ⊕ Auf Produkte, die gehärtete Fette enthalten, wird möglichst verzichtet.
- ⊕ Produkte ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern, künstliche Farb-, Konservierungs- und Aromastoffe werden bevorzugt.
- ⊕ Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel werden solchen gegenüber bevorzugt, die starken Verarbeitungsprozessen unterliegen.
- ⊕ Selbst hergestellte Speisen, z. B. Quarkspeisen mit Obst, Joghurt mit Obst oder Kräuterquark werden industriell hergestellten Speisen gegenüber bevorzugt.
- ⊕ Zucker und Salz werden bei der Zubereitung von Speisen sparsam verwendet.
- ⊕ Bei der Be- und Verarbeitung wird wegen der empfindlichen Inhaltsstoffe schonend vorgegangen, so wird z. B. geschnittenes Obst und Gemüse erst kurz vorher zubereitet.
- ⊕ Die Lebensmittel werden ansprechend angerichtet und angeboten, z. B. werden Brote mit Salat, Gemüsestreifen oder frischen Kräutern garniert.
- ⊕ Die rechtlichen Vorgaben zur Lebensmittelhygiene, zum Infektionsschutzgesetz sowie der Lebensmittelkennzeichnung werden beachtet.
- ⊕ Bei Einkauf, Zubereitung und Verpackung der Lebensmittel werden ökologische Aspekte berücksichtigt.
- ⊕ Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden vorrangig eingesetzt.
- ⊕ Produkte aus fairem Handel werden bevorzugt.
- ⊕ Regionale und saisonale Produkte werden in das Angebot integriert.
- ⊕ Im Rahmen der empfehlenswerten Lebensmittel beinhaltet das Angebot auch typische Lebensmittel aus den Nationalitäten, die an der Schule vertreten sind.

## ⊕ Empfehlenswert

- Getränke**
- ⊕ Mineral-, Quell-, Tafel- oder Leitungswasser
  - ⊕ Kräuter- und Früchtetees, am besten ungesüßt
  - ⊕ Gemüsesäfte, Fruchtsaftchorlen
- Getreideprodukte**
- ⊕ Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot oder andere Backwaren aus Vollkorn oder einem hohen Vollkornanteil
  - ⊕ Müsli, am besten ungesüßt, auch mit Nüssen oder Trockenfrüchten
  - ⊕ süße Backwaren aus Vollkorn oder mit einem hohen Vollkornanteil, wobei die Süße vorrangig aus natürlichen Süßungsmitteln, wie Obst oder getrockneten Früchten stammen sollte, z. B. Rosinenbrötchen
- Obst und Gemüse**
- ⊕ frisches Gemüse, z. B. Gurke, Tomate, Kohlrabi, Radieschen
  - ⊕ frisches Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Pflaumen
- Milchprodukte**
- ⊕ Milch und Milchgetränke (1,5 % Fett), z. B. Kakao
  - ⊕ Joghurt, Dickmilch, Kefir (1,5 % Fett)
  - ⊕ Quark, Käse (siehe Brotbelag)
- Brotbelag**
- ⊕ fettarmer Wurstbelag, z. B. Kochschinken, Cornedbeef, Putenbrust, Bratenaufschnitt
  - ⊕ Schnitt-/Weichkäse, Frischkäse, Kräuterquark, Hüttenkäse
  - ⊕ vegetarische Brotaufstriche auf Getreide-, Kräuter- oder Obst-/Gemüsebasis
  - ⊕ gelegentlich: Fisch, z. B. Räucherfisch oder Eier
- Fette und Öle**
- ⊕ Butter oder Pflanzenmargarine als Streichfett
  - ⊕ pflanzliches Öl für die Zubereitung von Speisen
- Knabbereien in kleinen Portionsgrößen**
- ⊕ Nüsse
  - ⊕ Trockenfrüchte

## ⊖ Nicht empfehlenswert

- ⊖ Getränke mit einer hohen Konzentration an Süße, z. B. Limonaden, Cola-Getränke, Eistee (auch als Instant-Produkt), Fruchtsaftgetränke, Nektare
- ⊖ Light-Getränke mit Zuckerersatzstoffen
- ⊖ Getränke mit anregenden Stoffen, z. B. Cola-Getränke, Energy-Drinks; Ausnahmen gelten für Kaffee und Tee bei älteren Schülern aus der Sekundarstufe II
- ⊖ isotonische Getränke
- ⊖ der Verkauf von alkoholischen Getränken ist verboten
- ⊖ Brot oder sonstige Backwaren (auch süße) mit hohem Anteil an Auszugsmehl, insbesondere in Kombination mit hohem Zucker- oder Fettgehalt, z. B. süße Blätterteiggebäcke
- ⊖ stark gesüßte Cerealien
- ⊖ stark verarbeitete Produkte, z. B. aus Konserven
- ⊖ stark gesüßte Milchgetränke
- ⊖ Sahnejoghurt
- ⊖ fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Streichwurst
- ⊖ fettreiche Schnitt-/Weichkäsesorten (> 45 % Fett i. Tr.), z. B. Doppelrahmfrischkäse
- ⊖ süße Brotaufstriche wie Marmelade, oder Nuss-Nougat-Cremes
- ⊖ Salate mit Mayonnaise
- ⊖ Pflanzenmargarine mit gehärteten Fetten
- ⊖ gesalzene oder kandierte Nüsse
- ⊖ geschwefelte Trockenfrüchte
- ⊖ stark gesalzene Knabbereien, z. B. Chips