



Nach der letzten KES-Sitzung mit TOPs zum Thema Ernährung, beurteilt Myriam Krall, Ernährungsberaterin und EB-Mitglied das Angebot des Schulkiosks der RSH

Liebe Eltern,

gutes Essen in der Schule trägt nicht nur dazu bei, dass Kinder und Jugendliche fit durch den Schultag gehen, es prägt auch die Esskultur, die Wertschätzung für Lebensmittel und das Ernährungsverhalten. Schüler*innen, Eltern, Schulleitung, Speiseanbieter und Sachaufwandsträger haben dabei das gleiche Ziel: Sie alle wollen ein qualitativ hochwertiges Essen, das gesund ist, gut schmeckt und gleichzeitig wirtschaftlich ist. Das ist schon für eine Schulmensa eine große Herausforderung, für einen Kiosk umso schwieriger.

Kiosk-Angebot entspricht den Richtlinien

Wir haben eine Anregung aus der Elternschaft zum Anlass genommen, das Angebot der Familie Ruhland am Schulkiosk zu überprüfen, und kommen zu dem Schluss, dass es, soweit das an einem Kiosk möglich ist, sowohl den Richtlinien des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten entspricht, als auch im Allgemeinen jede Möglichkeit bietet, sich gesund und vollwertig zu ernähren.

Belegte Brote und Semmeln

Es gibt zum Beispiel das „gesunde Brot“ für 1 Euro. Ein extra für die Schule gebackenes Mehrkornbrot, das mit Kräuterfrischkäse bestrichen und frischen Gurken und Tomatenscheiben belegt wird. Ein Verkaufsschlager am Kiosk. Alle belegten Semmeln sind mit Salat und Tomate oder Gurke garniert. Viele davon Mehrkornsemmeln. Leberkäs-Semmeln (LKS) gibt es auch, und das darf auch so sein, denn eine Semmel allein macht noch lange keine schlechte Ernährung aus. Seit Schnitzel-Semmeln angeboten werden, gehen „LKS“ nur noch selten bzw. wenige über die Theke. Ich konnte mir vor Ort ein Bild über die Zubereitung machen und war sehr erfreut darüber, dass die Putenschnitzel im Ofen schonend gegart werden und nicht frittiert.



Obst

Es gibt ausreichend Obst. Äpfel und Bananen sind immer da. Der Vorschlag beispielsweise Obstsalat oder Spieße anzubieten kann nicht umgesetzt werden, da viele Obstsorten schnell braun werden. Auch Obstsalat ist nur begrenzt haltbar und braucht wieder Behältnisse und/oder Besteck. Es spricht aber nichts dagegen, den Apfel oder die Banane direkt aus der Hand zu essen. Als Orientierung für eine empfehlenswerte Menge Obst pro Tag kann das bekannte Sprichwort gelten: „An apple a day keeps the doctor away“.



Süßes: Es muss nicht alles Vollkorn sein ...

Natürlich gibt es auch Süßes in Form von Muffins, Donuts oder Keksen. Aber auch daran gibt es im Grundsatz nichts auszusetzen, macht doch schließlich eine „gesunde Mischung“ die Basis einer ausgewogenen Ernährung aus. Es muss nicht immer alles Vollkorn sein, denn auch das ist nicht für jeden zwangsläufig gut verträglich. Und nicht jede Weizensemmel ist schlecht: Kurzkettige Kohlenhydrate können auch mal ein Energie-Booster für die zweite Unterrichtshälfte des Tages sein.

Getränke

Limonade und Cola wurden längst schon von der Getränkeliste gestrichen, dafür sind diverse Fruchtschorlen von Adelhöfener und natürlich Mineralwasser im Angebot.

Was, wenn Kinder ihr mitgebrachtes Pausenbrot wegwerfen?

Wenn Kinder das von zuhause mitgebrachte Essen wegwerfen, um sich am Kiosk etwas zu kaufen, empfehlen wir unbedingt, das zuhause zu thematisieren. Fragen Sie Ihr Kind, was es sich wünscht, was ihm schmeckt. Finden Sie Kompromisse. Leben Sie zuhause ausgewogene Ernährung vor. Bei Kindern sollte an erster Stelle die Entwicklung des Geschmackserlebens und das Kennenlernen der Nahrungsmittelvielfalt gefördert werden. Das kann ein Schulkiosk nur in Maßen leisten.

Meine Einschätzung des Angebots am RSH-Kiosk

Nachdem es möglich ist, sich für kleines Geld ausgesprochen ausgewogen und gesund am Kiosk der RSH zu verpflegen, auch vegetarisch und/oder ohne Schweinefleisch, befinden wir das Angebot für gut. Und Hand aufs Herz: Wer erinnert sich nicht an die Zuckerbreze vom Schulkiosk seiner Kindheit? Die ist dann gesund fürs Gemüt. Das ist doch auch so viel wert.

Projekt "Gesundes & leckeres Pausenbrot" für 2018/19

Als Projekt für das kommende Schuljahr wäre vielleicht – in Zusammenarbeit mit dem HE-Zweig – ein schulinterner Wettbewerb denkbar, bei dem die Kinder gesunde Pausenbrote kreieren. Der „Siegessnack“ schafft es dann in das Kiosk-Angebot. Wir werden das anregen.

Familie Ruhland offen für Anregungen

Von Familie Ruhland dürfen wir Ihnen ausrichten, dass die Kinder jederzeit willkommen sind, sich etwas zu wünschen oder Anregungen zu geben. **Für die Mittagspause können außerdem warme Mahlzeiten auch gerne am Vormittag schon vorbestellt werden.**

Für weitere ernährungsspezifische Fragen stehe ich jederzeit gerne auch persönlich zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Myriam Krall

Ernährungstrainerin, Personal Trainer
Mitglied des Elternbeirats