



Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Gesundheitsdienst



Pausenkiosk – e gsundi Pouse für mi u di

Jugendliche der Oberstufe entwickeln gemeinsam Ideen für gesunde und feine Snacks, die sie in Eigenregie am Pausenkiosk verkaufen.

Pausenkiosk – e gsundi Pouse für mi u di

Ernährung & Bewegung

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport, Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention, Monbijoustrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 321 69 54, gds@bern.ch, www.bern.ch/gesundheitsdienst, www.bern.ch/gf-schule ● Trägerverein für die offene Jugendarbeit der Stadt Bern (toj), Team Bern West, Gotenstrasse 23, 3018 Bern, www.toj.ch

Bericht: Anuja Raveendran, Jugendarbeiterin toj Bern West, und Andrea Schneider, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung + Prävention, Gesundheitsdienst Stadt Bern GSD

Bern, Februar 2024

Pausenkiosk Video: [Videolink](#)

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Ausgangslage	2
	Pausenkiosk Bethlehemacker	2
	Pausenkioskgruppe	3
3	Zielgruppe(n) und Ziele	3
	Zielgruppen des Pausenkiosks	3
	Ziele des Pausenkiosks	3
4	Wichtige Grundsätze	4
	Ausgewogenes Znüni	4
	Nachhaltige Produktion der Lebensmittel und deren Umgang	4
	Partizipation	4
	Kommitent der Schule	4
5	Umsetzung	5
	Pilotprojekt	5
	Folgende Schritte sind wichtig	5
	Budget	6
	Abschluss	6
	Qualitätssicherung	7

1 Einleitung

Das Projekt Pausenkiosk ist ein Angebot für Schulen der 7. - 9. Klasse: Einmal wöchentlich bietet eine Gruppe von Schüler*innen aus dem Zyklus 3 ein attraktives und ausgewogenes Znüniangebot in der grossen Pause an. Dieses kommt den Bedürfnissen der Jugendlichen entgegen, ist aber auch nach gesundheitlichen und ökologischen Kriterien zusammengestellt.

Ziel ist die Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten der Schüler*innen in der grossen Pause, vor allem auch, wenn sie ohne Frühstück und/oder ohne Znüni in die Schule kommen. Eine gesunde und ausgewogene Zwischenverpflegung hat eine grosse Bedeutung für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit von Jugendlichen. Ein ausgewogenes Znüni verhindert spürbaren Leistungsabfall, Lustlosigkeit und Müdigkeit bis zum Mittagessen und sorgt für einen kulinarischen Energienachschub in der grossen Pause. Im Projekt Pausenkiosk stehen auch die non-formalen und informellen Lernmöglichkeiten im Fokus. Die Pausenkioskgruppe, bestehend aus zirka sechs Jugendlichen, übernimmt nebst der kulinarischen Tätigkeit auch die Verantwortung für die Konzeption der Rezepte, für das Marketing und Budget und die Dokumentation (z.B. kurzer Film, Fotos, Text usw.). Sie lernen dadurch, was es braucht, um einen eigenen «Betrieb» zu führen.

Somit eignen sich die Schüler*innen wertvolle soziale, personale und methodische Kompetenzen in einem niederschweligen und kreativen Setting an (Überfachliche Kompetenzen gemäss Lehrplan 21).

Der Pausenkiosk ist ein Kooperationsprojekt des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern (GSD) und des Trägervereins für die Offene Jugendarbeit der Stadt Bern (toj) in Zusammenarbeit mit interessierten Schulen aus der Stadt Bern. Die Pausenkioskgruppe wird von Jugendarbeiter*innen des tojs in der Gruppenarbeit, Konzeption und Umsetzung vor Ort begleitet und unterstützt.

Die Fachperson Ernährung + Bewegung der Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention des GSD begleitet das Projekt beratend im Hintergrund. Sie hat die Ernährungsphysiologischen, psychologischen und sozialen Aspekte der Pausenverpflegung im Fokus, indem sie Kriterien eines ausgewogenen Znünis mit einfließen lässt. Sie handelt mit den Jugendlichen aus, was sie gerne am Pausenkiosk anbieten möchten, so dass sie einerseits Gewinn machen, andererseits aber auch möglichst gesunde und unverarbeitete Lebensmittel verwenden.

Die vorliegende Projektskizze soll interessierten Schulen, Organisationen und Akteur*innen aus dem Gemeinwesen einen Überblick über Inhalt, Ziele, Methodik und Organisation des Pausenkiosks verschaffen. Dabei stellt diese Projektskizze die Grundlage für eine mögliche Zusammenarbeit dar.

2 Ausgangslage

Die Auseinandersetzung mit der Ernährungsthematik gehört in der Stadt Bern seit vielen Jahren zur Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen. Essen und Trinken sind alltägliche Handlungen und wiederkehrende Gewohnheiten, die von sozialen und kulturellen Mustern sowie emotionalen und sozialen Bedürfnissen geprägt sind. Sie dienen nicht nur der Nahrungsaufnahme und der Flüssigkeitszufuhr, sondern bedeuten auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität.

Gemeinsames Kochen, Essen und Trinken, Teilen und Feiern stärken das Gemeinschaftsgefühl und sind wichtige Quellen sozialer und psychischer Gesundheit. Gerade in der sensiblen Entwicklungsphase der Adoleszenz kann sich dies positiv auf den Selbstwert sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden von Jugendlichen auswirken.

Der Pausenkiosk bietet eine Möglichkeit für die Weiterführung des Themas gesunde und ausgewogene Ernährung für den Zyklus 3. Er baut somit auf den vorangehenden Angeboten «Znü-nibox» für den Zyklus 1 und das «Gesundheitsfördernde Schulhaus Znüni mit Elternwirkung» für den Zyklus 1 + 2 auf, welche vom GSD initiiert und begleitet werden.

Durch eine aktive Beteiligung und Mitgestaltung eines Pausenkiosks können die Jugendlichen ihren Teil zu einem guten Schulklima beitragen. Dies wirkt sich u.a. positiv auf die Lern- und Leistungsbereitschaft der Jugendlichen aus und führt zu mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Gesundheit.

Daneben bietet der Pausenkiosk ein vielfältiges Lernfeld zum Thema Ernährung:

In der Praxis lernen die Schüler*innen ganz konkret zwischen gesünderen und weniger gesunden Varianten von Znünis zu unterscheiden, können ungewohnte Lebensmittel ausprobieren und allenfalls ihre ernährungsbezogenen Verhaltensweisen verändern.

Pausenkiosk Bethlehemacker

Der toj, konkret das Team Bern West, wurde vom Gesundheitsdienst der Stadt Bern Anfang 2019 angefragt, das Schulhaus Bethlehemacker im Angebot Pausenkiosk zu unterstützen. Für den toj Bern West stellte sich dies als grosse Chance dar, die Jugendlichen in ihrem Lebensraum und Schulalltag zu besuchen und sich mit ihnen unter anderem auf das Thema ausgewogene Ernährung und Gesundheit zu konzentrieren. Beim Kioskverkauf wird auf eine Balance geachtet zwischen einem erwirtschafteten Gewinn und dem Bereitstellen von möglichst saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

Seit Februar 2019 ist der Pausenkiosk Bethlehemacker in Betrieb und wird vom toj Bern West begleitet. Der Pausenkiosk Bethlehemacker zeigt sich dabei als gelingende Methode, um Jugendliche zu den Themen Gesundheit und ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren. Auch ist der Pausenkiosk ein beliebtes Angebot in der Schule Bethlehemacker, er ist im Schulhaus bekannt, beliebt und animiert andere Klassen des Zyklus 3, beim Pausenkiosk mitzuwirken. Nebst dem Aspekt der ausgewogenen, gesunden Ernährung, zeigte sich in den vergangenen Projektgruppenarbeiten auch der Bedarf der Jugendlichen, sich in diesem Setting mit den Peers und den Jugendarbeitenden über Themen wie psychische und sexuelle Gesundheit, Berufswahl, Recht, Suchtmittelkonsum, Liebe und Freundschaft auszutauschen.

Partizipation, Kreativität, Niederschwelligkeit und Begegnung auf Augenhöhe waren und sind handlungsleitende Werte, welche im Pausenkiosk Bethlehemacker gelebt und von den Jugendlichen geschätzt werden.

Pausenkioskgruppe

Die Pausenkioskgruppe besteht aus ungefähr zehn bis zwölf Jugendlichen, die für die Konzeption, Umsetzung und Auswertung des Pausenkiosks verantwortlich ist. Sie arbeitet vor Ort in der Schulküche und bereitet das Angebot vor. Die Pausenkioskgruppe wird von mindestens eine*r Jugendarbeiter*in vom toj begleitet und in der Umsetzung vor Ort unterstützt. Für die Vorbereitungen braucht es an einem Morgen max. sechs Jugendliche. Das heisst, dass meist im 2-wöchentlichen Turnus unter den beiden Pausenkioskgruppen abgewechselt wird.

3 Zielgruppe(n) und Ziele

Zielgruppen des Pausenkiosks

Zur Zielgruppe dieses Projektes zählen einerseits alle Schüler*innen des Schulhauses (Zyklen 1, 2 & 3), die das Znüniangebot nutzen, andererseits auch die Pausenkioskgruppe, welche die Verantwortung für den Pausenkiosk hat.

Die Formation der Pausenkioskgruppe ist je nach Bedürfnis und Möglichkeiten der Schulen unterschiedlich gestaltbar. Demnach ist eine stufenspezifische Projektgruppe möglich (zum Beispiel Projektklasse), aber auch eine stufendurchmischte Gruppe.

Ziele des Pausenkiosks

Der toj und der Gesundheitsdienst verfolgen folgende Ziele im Projekt Pausenkiosk:

- Die Schüler*innen haben die Möglichkeit, sich in der grossen Pause ausgewogen und gesund zu verpflegen und stärken somit ihr Wohlbefinden
- Die Schüler*innen bestimmen durch Mitsprache und Mitgestaltung den Pausenkiosk resp. die Themen Gesundheit und Ernährung mit (Partizipation)
- Die Gesundheitskompetenzen sowie die überfachlichen Kompetenzen der Schüler*innen werden im Sinne des Lehrplans 21 ganzheitlich gefördert
- Der Pausenkiosk leistet einen Beitrag zur Förderung eines guten Schulklimas, was auch die Leistungsbereitschaft der Schüler*innen fördert
- Die Schüler*innen können sich niederschwellig und unkompliziert mit den Jugendarbeiter*innen über jugendspezifische Themen austauschen
- Die Sichtbarkeit des toj wird erhöht und somit die Chance, Jugendlichen ausserhalb des Jungentreffs zu begegnen

4 Wichtige Grundsätze

Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten Grundsätze des Projektes Pausenkiosk erläutert und der Inhalt des Pausenkiosks anhand der wichtigsten Schritte aufgezeigt.

Ausgewogenes Znüni

Ein ausgewogenes Znüni liefert Genuss und Energie in der Schulzeit. Das Znüni ersetzt auch je nach dem das Frühstück von Schüler*innen, umso mehr verhindert es Lustlosigkeit und Müdigkeit bis zum Mittagessen. Eine ausgewogene Zwischenverpflegung hat eine grosse Bedeutung für das Wohlbefinden sowie die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit von Jugendlichen.

Das Znüniangebot wird von der Pausenkioskgruppe selbst produziert, das heisst es werden möglichst keine Fertigprodukte eingekauft. Bei der Planung des Znüniangebotes bezieht die Projektgruppe die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide mit ein.

Nachhaltige Produktion der Lebensmittel und deren Umgang

Im Projekt Pausenkiosk wird darauf geachtet, dass der Umgang mit den Lebensmitteln und produzierten Znüniangeboten im Sinne der ökologischen Nachhaltigkeit und Umweltschutz steht. Deshalb wird im Projekt stets angestrebt, dass möglichst frische Produkte regional und saisongerecht eingekauft werden und dieser Aspekt in der Konzeption des Znüniangebotes berücksichtigt wird. Um Foodwaste entgegenzuwirken, wird mit der Pausenkioskgruppe geschaut, wie frische und zubereitete Lebensmittel weiter verwertet werden können.

Partizipation

Die Schüler*innen erfahren im Projekt Pausenkiosk, dass sie mit Eigeninitiative, Selbstverantwortung und durch aktive Beteiligung die Themen Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden mitgestalten können. Ideen, Meinungen, Kritiken und Rückmeldungen der Schüler*innen haben im Pausenkiosk Platz und werden gehört. Die partizipative Gestaltung des Projekts befähigt die Jugendlichen zudem, für sich selbst, ihre Bedürfnisse und ihr Wohlbefinden einzustehen (Empowerment).

Kommittent der Schule

Die Schulleitung und das Kollegium unterstützen und befürworten den Pausenkiosk vorbehaltlos. Für die Lehrkräfte fällt dadurch kein zusätzlicher Aufwand an, da die Leitung des Pausenkiosks vollumfänglich durch den Trägerverein für die offene Jugendarbeit der Stadt Bern (toj) übernommen wird.

5 Umsetzung

Pilotprojekt

Es empfiehlt sich, den Pausenkiosk während einem Schuljahr als Pilotprojekt durchzuführen. Nach Auswertung der Pilotphase wird der Pausenkiosk in Absprache mit der Schule als reguläres Angebot eingeführt.

Inhalte wie Kassabuchführung, Einkauf, Weiterentwicklung des Znüniangebotes, Marketing (Werbung, Auftritt) sowie die Znüni Vorbereitungen finden während dem Unterricht statt. Die Dokumentation (z.Bsp. Kurze Videos, Fotos etc.) sollen möglichst auch während den Unterrichtszeiten stattfinden. Dies muss jedoch vorab mit der jeweiligen Schule geklärt werden.

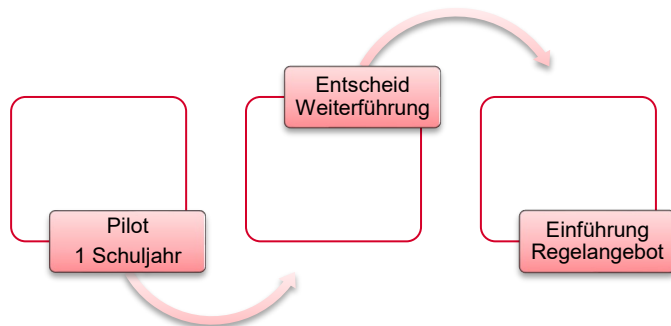


Abbildung 1: Die 3 Phasen des Projektes

Folgende Schritte sind wichtig

- Vorgespräch mit der Schule (Schulleitung und interessierten Lehrpersonen), Ausgangslage klären
- Abklären der Interessen und Bedürfnisse der Schule, Infrastruktur vor Ort sicherstellen (z.B. Schulküche zum Vorbereiten, Pausenkiosk-Theke oder ähnliches)
- Vorstellen des Projektes im Lehrer*innenkollegium
- Kennenlernen der Pausenkioskgruppe an einer 1. Sitzung: Vorstellungsrunde, Ideensammlung, Verteilung von Ressorts: Einkauf, Kassabuchführung, Marketing, Werbung, Abläufe während der Umsetzung definieren

Folgende Punkte müssen mit jeder Schule individuell geklärt werden:

- Wie oft findet der Pausenkiosk statt (idealerweise wöchentlich, mind. 2x im Monat)?
- Wird die Pausenkioskgruppe klassenübergreifend zusammengestellt, oder hat eine Klasse die Verantwortung?
- Was passiert mit allfälligen Lebensmittelresten?
- Wird der Hauswirtschaftsunterricht für die Znüni Vorbereitungen miteinbezogen ?
- Kann die Pausenkioskgruppe die Dokumentation der Pausenkioskarbeit (z.B. Kurzfilme, Bilder etc.) während dem Unterricht machen?

Die Fachperson des Gesundheitsdienstes unterstützt die Projektgruppe (toj, Schule, GSD) während der Pilotphase im Hintergrund. Danach nimmt sie 2x jährlich an den Begleitgruppensitzungen zur Qualitätssicherung teil.

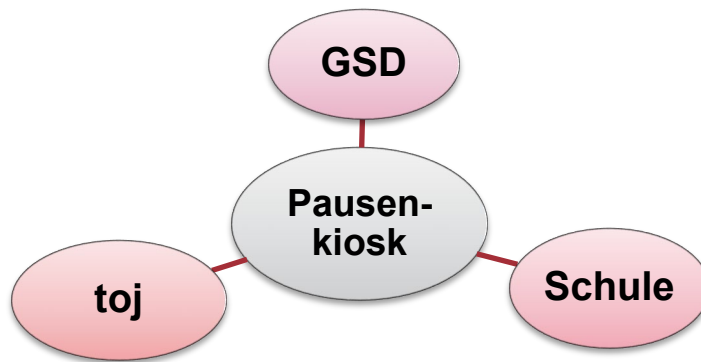


Abbildung 2: Projektgruppe

Budget

Der Pausenkiosk ist selbsttragend bzw. gewinnbringend. Pro Projektgruppe stellen der GSD und toj insgesamt 100.- Franken Startkapital zur Verfügung.

Die Preisgestaltung der Pausensnacks orientiert sich nach Angebot und Nachfrage und wird durch die Pausenkioskgruppe festgelegt.

Abschluss

Vor der Übergabe des Pausenkiosks an die nächste Gruppe erfolgt ein Abschluss unter der Leitung von toj mit folgenden Punkten:

- Schlussrechnung des Pausenkiosks mit Pausenkioskgruppe
- Auswertung der gesetzten Ziele mit Pausenkioskgruppe, Feedbacks einholen
- Fertigstellung der Dokumentation des Piloten Pausenkiosk durch Pausenkioskgruppe
- Reflexion des Projektes Pausenkiosk in Begleitgruppe
- Peer-to-Peer Übergabe des Pausenkiosks an nächste Pausenkioskgruppe
- Projektgruppenabschluss mit Essen und/oder Aktivität (z.B. kleiner Ausflug, Städterundgang oder ähnliches)

Qualitätssicherung

Zur Qualitätssicherung wird eine Begleitgruppe gegründet bestehend aus GSD, toj, zwei Jugendlichen aus der Pausenkioskgruppe, der Klassenlehrperson, evtl. Lehrpersonen Hauswirtschaft und der / dem Gesundheitskoordinator*in der jeweiligen Schule. Die Begleitgruppe trifft sich zweimal im Jahr, um organisatorische Inhalte des Pausenkiosks zu klären (z.B. Znüniangebot, Budget, Optimierung der Abläufe, Dokumentation, Übergabe an nächste Projektgruppe). Dies hilft einerseits zur Qualitätssicherung und um das Angebot laufend weiterzuentwickeln bzw. den jeweiligen Gegebenheiten der aktuellen Schule anzupassen.

Die Schulleitung wird mittels Sitzungsprotokolls über den Verlauf des Pausenkiosks informiert.