



# Fit mit Genuss in die Pause!

Ideen und Anregungen  
für Schülerfirmen mit der Geschäftsidee Pausenversorgung



Fit mit Genuss in die Pause!



---

# INHALT

Fit mit Genuss durch den Schulalltag!	04
Aus dem Alltag zweier Schülercafés	06
P.R.O. sGmbH – Schülercafé des Werner-Heisenberg-Gymnasiums Leipzig	06
Schülerschänke der Mittelschule Oederan	08
Was können wir in unserer Schülerfirma anbieten?	10
Ernährungsgrundlagen	11
Fettarm essen	11
Vitamine & Co	14
Fingerfood aus Sachsen	16
Vollwertige Pausensnacks	17
Süße Snacks und Knabbergebäck	19
Die Milch macht´s	20
Durstlöscher	22
Praxistipp	23
Hygiene – na sicher!	24
Wie können wir die Vorschriften umsetzen?	24
Ohne Werbung läuft nichts	26
Praxistipp	27
Literatur	28
Woher bekommen wir weitere Informationen?	29
Danksagung / Impressum	32



..... Internetseite

## FIT MIT GENUSS DURCH DEN SCHULALLTAG!

Fit durch den Schulalltag bedeutet für viele: Hauptsache die Müdigkeit überwinden (mit Cola und Schokoriegel) und dem Lehrer irgendwie folgen. Wir möchten euch Anregungen geben, wie ihr und eure Mitschüler fit und dazu noch mit Genuss durch den Schulalltag kommt. Die magischen Worte sind: „gesunde und ausgewogene Ernährung“. Einige von euch werden jetzt vielleicht die Nase rümpfen, weil sie an langweiliges Obst und fades Gemüse denken. Aber so muss und sollte es nicht sein.

Fit mit Genuss – so lautete auch das Motto unseres Modellprojektes an vier sächsischen Schulen. Dabei ging es darum, Schüler anzuregen, ihre Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen und bewusster, gesünder und mit Genuss zu essen. Auch die an zwei der Schulen aktiven Schülerfirmen zur Pausenversorgung beteiligten sich am Projekt und entwickelten viele Ideen, wie sie ihr Angebot gesünder gestalten und vermarkten können.

Wie wollen euch anregen, eure Produktpalette kritisch unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls neu auszurichten - ohne auf Leckerer zu verzichten. Eine erste Hilfe kann hierbei die „Checkliste für das bestehende Angebot am Schulkiosk“ sein. Diese findet ihr im Internet unter [www.sasj.de](http://www.sasj.de) und [www.talkingfood.de/media/checkliste.pdf](http://www.talkingfood.de/media/checkliste.pdf). Ihr als Mitarbeiter des Schülercafés oder des Schulkiosk´ seid die Experten und Vorbilder für eure Mitschüler, wenn es darum geht, fit und mit Genuss durch den Schulalltag zu kommen. Wenn ihr eine ausgewogene Auswahl an Produkten in eurem Schülercafé anbietet, können auch eure Mitschüler eurem Vorbild folgen.

Welche Möglichkeiten es gibt, ungesunde Lebensmittel durch gesunde und trotzdem leckere Lebensmittel auszutauschen, erfahrt ihr im Kapitel „Was können wir in unserer Schülerfirma anbieten?“.



Aber um Produkte als ungesund oder gesund einschätzen zu können, ist es unumgänglich, einen Abstecher zum Thema Ernährungsgrundlagen zu machen. Dazu findet ihr Informationen im ersten Teil dieser Broschüre. Außerdem bekommt ihr Hinweise zum Thema Hygiene und Tipps zu Werbung und Marketing.

Wir wünschen euch genussreiche kulinarische Erlebnisse und viel Erfolg mit eurer Schülerfirma.

Das Team der Sächsischen Arbeitsstelle für Schule und Jugendhilfe e.V.



SÄCHSISCHE ARBEITSSTELLE  
FÜR SCHULE UND JUGENDHILFE e.V. 

## AUS DEM ALLTAG ZWEIER SCHÜLERCAFÉS

### P.R.O. sGmbH – Schülercafé des Werner-Heisenberg-Gymnasiums Leipzig

Das Schülercafé des Werner-Heisenberg-Gymnasiums Leipzig ist eine von sechs Tochterfirmen der „Pupils Results Only“ Schüler-GmbH (P.R.O. sGmbH). Seit ca. 10 Jahren bietet es den Schülern die Möglichkeit, sich in den Pausen zu versorgen. Die Angebotspalette war bisher eher ungesund – Schokoriegel, Suppenterrinen und Cola.

Seit fast zwei Jahren setzt sich das Gymnasium im Rahmen des Modellprojektes „Fit mit Genuss – Ernährung mit Anspruch“ intensiv mit dem Thema Ernährung auseinander. Das führte dazu, dass die Mitarbeiter des Schülercafés ihre Angebotspalette kritisch unter die Lupe nahmen. Unterstützung bekamen sie dabei von einer Ernährungsberaterin. Mit ihrer Hilfe lernten die Schüler, wie sie in ihrer knapp bemessenen Zeit gesunde Kost zu einem kleinen Preis zubereiten können.

Inzwischen bietet das Schülercafé zwar noch immer Schokoriegel und Suppenterrinen an, aber hinzugekommen sind u.a. Schnittchen mit Wurst oder Käse und Salat, Obstschalen und Müsli. Auch bei den Getränken hat sich einiges getan. Im Angebot findet man Säfte mit 100% Fruchtgehalt, selbstgemachte Eistees (ohne Zucker) und Mineralwasser. Ein Teil der Schnittchen sowie die Zutaten für die Obstschalen werden vor der ersten Unterrichtsstunde von den Schülern zubereitet und dann bis zur Verkaufspause im Kühlschrank gekühlt. Für den Verkauf sind jeweils zwei Mitarbeiter des Schülercafés eingeteilt, so dass bei Bedarf ein Mitarbeiter neue Brote und Salate zubereiten kann. Da am Morgen die Zutaten vorbereitet wurden, geht die Zubereitung neuer Brote sehr schnell. Natürlich spielt auch der Preis eine wichtige Rolle. Dass gesunde Kost billiger sein



kann als ungesunde, beweist das Schülercafé. Schnittchen und Obstschalen werden derzeit für 0,30 Euro angeboten. Im Gegensatz dazu erhält man Schokoriegel und Suppenterrinen für 0,50 – 1,00 Euro. Um den Schülern die Auswahl zu erleichtern, wurden alle Produkte gekennzeichnet: die gesunden mit dem im Projekt entwickelten lachenden Apfelgesicht und die ungesunden Produkte mit dem kritischen Apfelgesicht (siehe dazu Kapitel „Ohne Werbung läuft nichts“).



Mit speziellen Angeboten für Schüler der unteren Klassen möchte das Schülercafé seinen Kundenkreis vergrößern. Schüler der Klassen 5 und 6 trauen sich oft nicht in die „heiligen Hallen“ eines Schülercafés, wenn dieses nur von älteren Schülern besucht wird. Deshalb möchten die Mitarbeiter einmal wöchentlich einen Tag nur für die unteren Klassenstufen anbieten. Beworben werden diese Tage durch Flyer und Aufsteller im Schulhaus. Unterstützung erhält das Schülercafé von der Schülerzeitung und teilweise von den Kunst-AG. In der Schülerzeitung finden die Schüler Artikel zu gesunder Ernährung, das eine oder andere Rezept zum Ausprobieren und natürlich die neuesten Angebote des Schülercafés.

## Schülerschänke der Mittelschule Oederan

Die Schülerschänke befindet sich mit ihren Räumlichkeiten und ihrer Küche in einem Nebengebäude der Schule. Für die Mitarbeiter stand von Anfang an fest, möglichst gesunde Produkte anzubieten. Die Einkaufsabteilung der Schülerschänke überprüft regelmäßig ihre Angebotspalette und nimmt bei Bedarf neue Produkte in ihr Sortiment. Das führt dazu, dass die Mannschaft der Schülerschänke oft sehr hartnäckig und ausdauernd sein muss, wenn neue Produkte eingeführt werden. Beispielsweise der Austausch der hellen Weizenbrötchen gegen dunkle Roggenbrötchen stieß zu Beginn auf Widerstand bei der Kundschaft. Die Mitarbeiter blieben standhaft und verkauften heute erfolgreich ihre belegten Roggenbrötchen. Neben belegten Brötchen bieten sie regelmäßig herzhaft und süße Getreideprodukte, Wiener und Pizza an. Die Snackauswahl der Schülerfirma ist ebenfalls vielfältig. Nicht nur Schokoriegel sondern auch Nussmischungen und Dinkelprodukte finden sich in der Angebotspalette.

Wenn die Schüler ausreichend Zeit haben, bieten sie an Aktionstagen Waffeln, Sandwich-Toast (teilweise wöchentlich), Hot Dog und Knäckebrötchen/Zwieback mit selbstgemachten Brotaufstrichen an. Da sie seit diesem Schuljahr tatkräftige Unterstützung durch eine Aushilfskraft auf 1-Euro-Job-Basis haben, finden die Aktionstage häufiger statt. Regelmäßige Angebote wie die belegten Roggenbrötchen bereiten die Mitarbeiter in der Verkaufspause direkt zu. Aktionen werden meist dann durchgeführt, wenn die Mitarbeiter der Schülerfirma später Unterricht oder eine Freistunde haben und so morgens alles vorbereiten. Bis zum Verkauf wird alles im Kühlschrank aufbewahrt.



Wenn die Aktionen eher spontan sind, werben die Mitarbeiter mit Vermerken an den Tafeln der Klassenräume. Die eigenständige Werbeabteilung der Schülerfirma gestaltet die Aushänge für das Schulhaus, auf denen die Angebote der Woche zu finden sind und Flyer zur Präsentation der Schülerfirma.



## WAS KÖNNEN WIR IN UNSERER SCHÜLERFIRMA ANBIETEN?

Bevor ihre eure Produktpalette zusammenstellt, ist es wichtig, dass ihr überprüft, welchen Arbeitsumfang ihr leisten könnt und wie eure Lagermöglichkeiten sind. Habt ihr nur in der Pause Zeit, in der ihr auch verkaufen wollt, bieten sich natürlich verpackte Waren wie z.B. Nussmischungen oder Müsliriegel an. Wenn ihr eine gewisse Vorbereitungszeit (z.B. Hauswirtschaftsunterricht oder Freistunden) habt, dann solltet ihr auch unverpackte, frisch zubereitete Waren wie belegte Brötchen, Obst und Gemüse in euer Sortiment aufnehmen.

Habt ihr die Rahmenbedingungen geklärt, könnt ihr mit der Auswahl der Angebote beginnen. Hier bietet sich eine Umfrage bei euren zukünftigen Kunden an. Fragt am besten schriftlich, was für Produkte zukünftig gewünscht werden. Dann überlegt, welche der Wunschprodukte ihr in euer Sortiment aufnehmen wollt. Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hilft euch bei der Entscheidung, welche Produkte für eine gesunde Ernährung sinnvoll sind. Bedenkt aber, dass ein Blick auf den Ernährungskreis selten ausreicht, um Lebensmittel bewusst auszuwählen. Besonders wichtig ist es, dass ihr euch kritisch mit euren eigenen Essgewohnheiten sowie der Lebensmittelwerbung auseinandersetzt. Die viel beworbenen „Kinderlebensmittel“ versprechen so manches, was sie gar nicht bieten können. Sie enthalten oft so viel Fett und Zucker, dass sie nicht als Nahrungsmittel sondern als Süßigkeiten bezeichnet werden müssten. Damit ihr wisst, worauf ihr beim Lebensmitteleinkauf für euer Schülercafé achten solltet, laden wir euch zu einem Abstecher zum Thema „Ernährungsgrundlagen“ ein.



## Ernährungsgrundlagen

Was ist eigentlich gesunde vollwertige Ernährung? Wenn ihr einige wenige Grundsätze beachtet, ernährt ihr euch automatisch richtig. Am einfachsten ist es, sich an den 10 Regeln der DGE zu orientieren, d.h.

1. vielseitig und abwechslungsreich essen
2. reichlich Kartoffeln und Getreideprodukte (am besten aus Vollkorn)
3. 5x am Tag Obst und Gemüse (möglichst frisch)
4. täglich Milch und Milchprodukte, 1-2x pro Woche Fisch, Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
5. wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. viel Trinken (Wasser oder andere kalorienarme Getränke)
8. Speisen schmackhaft und schonend zubereiten
9. sich Zeit zum Essen nehmen
10. in Bewegung bleiben.

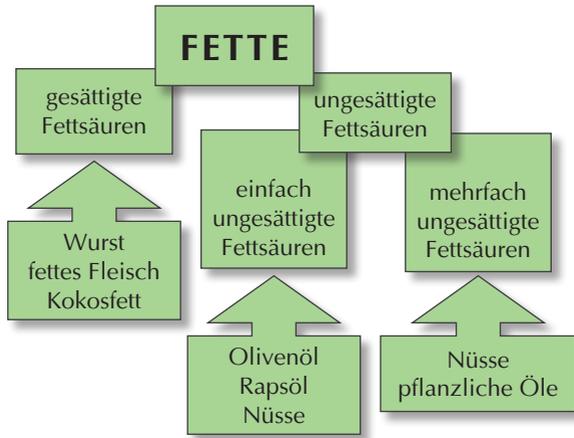
## Fettarm essen

Schokoriegel, Chips und ähnliche Pausensnacks sind preiswert, für viele lecker und kommen daher häufig auf den Tisch. Aber genau diese Produkte enthalten viele „versteckte“ Fette und viel Zucker.

Fette gehören zwar zu einer ausgewogenen Ernährung, aber Fett ist nicht gleich Fett. Grundsätzlich werden sie für viele verschiedene Körperfunktionen benötigt. Zum Beispiel sind sie unser Hauptenergielieferant und versorgen unseren Körper mit fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K).

Ernährungswissenschaftler empfehlen für die Fettaufnahme eine Verteilung von jeweils einem Drittel. Das heißt:

- maximal ein Drittel gesättigte Fettsäuren
- mindestens ein Drittel einfach ungesättigte Fettsäuren
- maximal ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren.



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie vom Körper nicht selbst gebildet werden können.

Maximal sollten 25% - 30% der benötigten Gesamtenergie (in kcal) in Form von Fett aufgenommen werden. Das entspricht etwa 60 – 70 Gramm Fett am Tag. Woher ihr wisst, wann ihr euer Fett weg habt? Ein paar Beispiele sollen verdeutlichen, wie viel Fett in alltäglichen Lebensmitteln und vor allem in den sogenannten Pausensnacks stecken.

Pommes Frites (100 g)	14 g Fett
Frikadelle	15 g Fett
Wiener Würstchen (2 Stück)	40 g Fett
Pizza Salami	> 50 g Fett



Milchschnitte	7 g Fett
Kinder Bueno (2er Pack)	17 g Fett
Kartoffelchips (100 g)	30-40 g Fett

Anhand der Beispiele wird deutlich, dass viele Lebensmittel Fette „verstecken“. Diese Fette werden von den meisten Menschen nicht beachtet, und doch liefern sie den Hauptanteil am Fettverzehr. Das heißt, ca. zwei Drittel der Fette, die wir täglich essen, sind versteckte Fette. Deshalb sollten Lebensmittel fettbewusst ausgewählt werden.

Die nächsten Beispiele sollen Anregungen geben, wie man Lebensmittel fettbewusst auswählen kann:

<b>an Stelle von</b>	<b>→</b>	<b>nehmt</b>
geröstete / gesalzene Nüsse	→	Mandeln und Kürbiskerne
Chips / Flips / Käsegebäck	→	Reisgebäck / Apfelchips / Trockenobst
Schokolade / Marzipan	→	Fruchtgummi / Lakritze

Bei einer ausgewogenen Ernährung kommt es aber nicht nur auf eine fettbewusste Ernährung an, sondern auch auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

## Vitamine & Co



Für die Vitaminaufnahme könnt ihr euch an der Kampagne „5 am Tag“ ([www.fuenfamtag.de](http://www.fuenfamtag.de)) sowie dem Obst- und Gemüseverzehr nach den Ampelfarben orientieren.

„5 am Tag“ bedeutet, dass jeder möglichst 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen sollte. Die Portionsgröße kann man sich leicht merken, denn sie entspricht der eigenen Handgröße. Das heißt eine Portion rohes Obst oder Gemüse (Apfel, Tomate...) entspricht der Größe einer Hand. Bei zerkleinertem Gemüse (Blumenkohl, Salat) sowie Beerenobst misst man eine Portion mit beiden Händen. Wenn man den Morgen mit Obst oder Gemüse beginnt, z. B. eine Frucht in das Müsli, dann schafft man locker „5 am Tag“. Eine der fünf Portionen kann man z.B. durch einen Obst- oder Gemüsesaft ersetzen. Eine weitere Portion nimmt man meist als Gemüsebeilage zum Mittagessen auf. Dann bleiben noch zwei Portionen, die man als Pausensnack zu sich nehmen kann.

Wer seinen Obst- und Gemüseverzehr nach den drei Ampelfarben (rot, gelb, grün) ausrichtet, ist zusätzlich mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Diese entfalten im Körper verschiedene Schutzwirkungen. Unter anderem tragen sie zu einer Verringerung des Krebsrisikos bei und stärken das Immunsystem.

Beispiele für den Obst- und Gemüseverzehr nach den Ampelfarben:

- Rot = rote Paprika, Möhren, blaue Trauben...
- Gelb = helle Trauben, Orangen, gelbe Paprika...
- Grün = Gurke, grüne Paprika, Blattsalat...

Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten neben den Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen die für den Körper wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente.



Diese sind lebensnotwendige Helfer, denn sie werden für den Aufbau von Knochen und Zähnen, Hormonen und Blutzellen benötigt. Ein sehr wichtiger Mineralstoff ist beispielsweise das Kalzium, welches für stabile und feste Knochen erforderlich ist. Für Kinder und Jugendliche (10-19 Jahre) empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung daher eine tägliche Aufnahme von 1100 – 1200 Milligramm Kalzium. Kalziumreiche Nahrungsmittel sind insbesondere Milch und Milchprodukte.

### **1000 Milligramm Kalzium stecken beispielsweise in:**

- 1 Glas Milch (0,25l) + 1 Becher Joghurt + 1 ½ Scheiben Emmentaler
- 2 Esslöffel Parmesan + 1 Scheibe Tilsiter + 1 Becher Dickmilch + 200 g Spinat
- 1 Glas Buttermilch (0,25) + 2 Scheiben Gouda + 1 Becher Joghurt + 200g Brokkoli + 2 Scheiben Vollkornbrot



## Fingerfood aus Sachsen

Viele sagen, dass ihnen Äpfel, Birnen und anderes Obst für eine Pause zu groß und zu umständlich zu essen sind. Warum nicht mal Obst und Gemüse als Fingerfood servieren? Schneidet das Obst und Gemüse klein und verkauft es stückweise. Preiswerte Bezugsmöglichkeiten bieten die Bauernhöfe in eurer Region. Anders als im Einkaufsmarkt um die Ecke, bieten sie nur Saisonprodukte an. Entsprechend Angebot und Nachfrage sind diese Produkte in der Saison preiswerter. In der Tabelle findet ihr einige regionale Obst- und Gemüsesorten, die sich als Fingerfood besonders eignen.

Saison	Obst	Gemüse
Frühling	Äpfel	Radieschen, Möhren, Gurken
Sommer	Äpfel, Beeren	Tomaten, Gurken, Radieschen
Herbst	Äpfel, Birnen, Pflaumen	Tomaten, Gurken, Kohlrabi, Möhren
Winter	Äpfel, Birnen	Kohlrabi, Möhren



Eine Übersicht über Bauern und Direktvermarkter in eurem Landkreis findet ihr im Internet unter [www.direktvermarktung-sachsen.de](http://www.direktvermarktung-sachsen.de).



## Vollwertige Pausensnacks

Wenn ihr Brötchen und andere Backwaren als Pausenverpflegung anbieten möchtet, könnt ihr dies auf verschiedene Weise tun.

Eine Variante sind selbstbelegte Brötchen. Bedenkt, dass ihr Zeit und Kühlmöglichkeiten benötigt.

### Woher bekommen wir die Brötchen?

Am besten ist es, mit einem Bäcker in eurer näheren Schulumgebung zusammen zu arbeiten. Hier ist euer Verhandlungsgeschick gefragt.

Folgendes solltet ihr euch im Vorfeld überlegen:

- ✓ Wie oft wollen wir Brötchen in der Schülerfirma anbieten?
  - ▶ täglich, einmal wöchentlich...
- ✓ Welche Brötchensorten möchten wir anbieten?
  - ▶ Roggenbrötchen, Mehrkornbrötchen...
- ✓ Zu welchem Preis wollen wir die Brötchen verkaufen?
  - ▶ Versucht bei den Vertragsverhandlungen Rabatte auszuhandeln.
- ✓ In welchen Mengen können/wollen wir beim Bäcker bestellen?
  - ▶ Am besten mit kleinen Mengen beginnen, damit eure Verluste gering bleiben.
- ✓ Haben wir die Möglichkeit, die Brötchen selbst beim Bäcker zu holen oder müssen diese angeliefert werden?

Macht euch zu den einzelnen Fragen am besten Stichpunkte, die ihr zu euren Vertragsverhandlungen mitnehmen könnt. Verhandelt auch die Lieferunterbrechung in den Ferien.

Eine zweite Möglichkeit für euer Angebot bieten verschiedene vollwertige Getreidesnacks, die speziell für Jugendliche entwickelt wurden. Die Getreidesnacks bestehen hauptsächlich aus Roggenmehl und Dinkelvollkornmehl ohne Zusatz von Sauerteig. Sie können von den

sächsischen Bäckern in vier herzhaften und zwei süßen Varianten hergestellt werden.

Die herzhaften Varianten sind:

- Pausenecke (gefüllter Roggenplunderteig mit Schinken-Salami-Masse; am besten warm essen)
- Paprika-Traumbrötchen (Roggenciabatta mit Paprikastückchen)
- Powersnack (pizzaähnlich mit Schinken und Käse; am besten warm essen)
- Wilder Mexikaner (Gemüsemuffin)

Die süßen Varianten sind:

- Dinkelhopper (Dinkelbrötchen mit Schokostückchen)
- Kirschentreff (Hefegebäck mit Kirschfüllung)

Wenn ihr diese Produkte in euer Sortiment aufnehmen möchtet, solltet ihr euch einige Fragen im Vorfeld stellen.

- ✓ Welcher Bäcker hat Interesse, diese Produkte für uns herzustellen?
- ✓ Wer kann uns bei der weiteren Suche nach einem geeigneten Bäcker unterstützen?
  - ▶ Informationen und Ansprechpartner bekommt ihr beim Landesinnungsverband Saxonía des Bäckerhandwerks Sachsen. Anschrift und Telefonnummer findet ihr am Ende der Broschüre.
- ✓ Wie oft wollen wir die Snacks im Schülercafé anbieten?
  - ▶ Damit eure Mitschüler nicht zu schnell die Lust an den Snacks verlieren, solltet ihr diese Produkte vielleicht nur einmal wöchentlich anbieten.
- ✓ Welche Varianten möchten wir anbieten?
- ✓ Haben wir die Möglichkeit, die Produkte zu erwärmen?
- ✓ Zu welchem Preis wollen wir die Snacks verkaufen?
  - ▶ Die Snacks sind unterschiedlich groß, ihr solltet aber den Verkaufspreis von 1,00 Euro nicht überschreiten.



- ✓ In welchen Mengen können/wollen wir beim Bäcker bestellen?
  - ▶ Am besten mit kleinen Mengen beginnen.
- ✓ Haben wir die Möglichkeit, die Snacks selbst beim Bäcker zu holen oder müssen diese angeliefert werden?

## Süße Snacks und Knabbergebäck

Süßigkeiten und Knabbergebäck findet man in fast jeder Produktauflistung bestehender Schülerfirmen. Warum das so ist, könnt ihr sicher am besten beantworten. Aber habt ihr auch schon mal daran gedacht, wie viel Zucker ein Schokoriegel enthält oder wie viel Fett in gesalzenen Erdnüssen oder Chips zu finden sind?

Natürlich sollen eure Mitschüler nicht auf ihre geliebten Süßigkeiten und Co. verzichten, aber es gibt gesündere Varianten.

Nussmischungen, Müsliriegel, Trockenfrüchte oder Fruchtgummi sind eine Auswahl an Alternativen. Sie enthalten meist keinen Zusatz an Fett oder Zucker und sind trotzdem süß und lecker.

Die Bezugsmöglichkeiten für gesunde Pausensnacks sind vielfältig. Viele Supermärkte und Großmärkte führen mittlerweile Öko-Produkte, bei denen auf den Zusatz von Zucker oder Süßstoff sowie zusätzliches Fett verzichtet wird. Die Preisunterschiede zu Schokoriegel sind meist sehr gering. Manchmal sind die gesunden Alternativen auch preiswerter.

Eine vielfältige Produktpalette rund um Snacks und Knabbergebäck bieten auch die Weltläden. Sie verfügen vor allem über Produkte der gepa, El Punte und Dritte-Welt-Partner Ravensburg. Genaue Informationen über die Produktlinien erhaltet ihr von den Mitarbeitern der Weltläden. Eine Übersicht der Weltläden vor Ort findet ihr im Internet unter [www.weltladen.de](http://www.weltladen.de).



Am schnellsten könnt ihr eure Mitschüler von den neuen Snacks mit einer Verkostung überzeugen. Aber auch Aktionstage oder Projektwochen zu den neuen Produkten zeigen schnell ihre Wirkung. Habt ihr euch für die Produkte des Weltladens entschieden, könnt ihr bei diesen Aktionen mit der tatkräftigen Unterstützung durch die Mitarbeiter des Weltladens rechnen.

## Die Milch macht´s

Jeden Tag werdet ihr und eure Mitschüler vor neue Aufgaben und Herausforderungen gestellt. Um alles zu meistern müsst ihr immer wieder Energie tanken. Doch Energie allein reicht nicht. Ihr braucht auch Vitamine und Mineralstoffe. Die Milch macht´s, denn sie ist voll mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist der wichtigste Kalziumlieferant in der Ernährung und sorgt somit für starke Knochen und gesunde Zähne.

Da das Angebot an Milch und Milchprodukten sehr umfangreich ist, solltet ihr euch genau überlegen, was ihr in euer Sortiment aufnehmen möchtet. Je nach euren Kühl- und Lagermöglichkeiten könnt ihr Milchfrischprodukte (Frischkäse, Joghurt, Quark) oder haltbare Milchprodukte (H-Milch) anbieten. Beziehen könnt ihr diese Produkte zum Beispiel über euren Supermarkt oder Großmarkt oder auch über Bauern in eurer Region. Möchtet ihr Trinkmilch verkaufen, so solltet ihr das Angebot der „verbilligten Schulmilch“ nutzen. Da einiges zu beachten ist, gibt es jetzt ein paar Tipps und Hinweise dazu.

### Die Schulmilch

Warum „verbilligte Schulmilch“?

- ✓ Die Schulmilch wird von der Europäischen Gemeinschaft finanziell gefördert, so dass ihr als Schüler nur einen Teil der Gesamtkosten tragen müsst.
  
- ✓ Woher bekommen wir die Schulmilch?  
Als erstes müsst ihr einen Antrag „zur Belieferung von verbilligter Schulmilch“



bei der Sächsischen Landesanstalt für Landwirtschaft stellen. Überprüft gemeinsam mit eurem Projektlehrer, ob die Schule schon einen Antrag gestellt hat, damit es nicht zu Doppelungen kommt. Die Antragsformulare findet ihr im Internet [www.sachsen-geniessen-milch.de](http://www.sachsen-geniessen-milch.de).



✓ Wer beliefert uns?

In Sachsen gibt es zugelassene Schulmilchlieferanten, die neben der Schulmilch auch Joghurt und andere Produkte liefern.

✓ Wie oft werden wir beliefert?

Die Termine für die Auslieferung der Milch vereinbart ihr selbstständig mit dem Lieferanten. Dies kann täglich, wöchentlich oder im Zwei-Wochen-Rhythmus sein. Die Lieferzeiten sind u.a. abhängig von euren Lager- und Kühlmöglichkeiten.

✓ Benötigen wir Kühlmöglichkeiten?

Ja, auch wenn ihr euch für die H-Milch (haltbare Milch) entschieden habt. Aber es reicht ein Kühlschrank für die Tagesrationen, denn gekühlte Milchprodukte schmecken einfach besser. Oftmals stellen die Milchlieferanten einen Kühlschrank zur Verfügung – beweist Verhandlungsgeschick.

✓ Wie viel kostet die Schulmilch?

Da die Schulmilch durch die Europäische Gemeinschaft finanziell gefördert wird, dürft ihr sie nur zu festgesetzten Preisen (0,25 Euro bzw. 0,30 Euro) an eure Mitschüler verkaufen.

Weitere Informationen rund um die Schulmilch findet ihr auf der Internetseite [www.sachsen-geniessen-milch.de](http://www.sachsen-geniessen-milch.de).



## Durstlöscher

Wer kennt es nicht: Man kommt vom Sportunterricht, ist halb verdurstet und der Getränkevorrat für den Tag ist aufgebraucht. An vielen Getränkeautomaten gibt es nur Cola oder Limo, die viel zu süß sind und auch nicht wirklich den Durst löschen. Eure Schülerfirma ist für dieses Problem der richtige Ansprechpartner, denn ihr habt die wirklichen Durstlöscher.

Wir zeigen euch hier eine Auswahl an **gesunden Durstlöschern**, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem aid (vgl. Essen und Trinken in Schulen, 2003) empfohlen werden:

- Fruchtsaft (möglichst 100% Saftgehalt) am besten als Schorle anbieten
- Mineralwasser
- Früchte- und Kräutertee



Vermeiden solltet ihr nachfolgend aufgeführte Getränke, da diese meist viel Zucker, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe enthalten:

- Fruchtnektar (25-50% Frucht)
- Fruchtsaftgetränk (6-30% Frucht)
- Limonade (3-15% Frucht)/Cola
- Koffeinhaltige Getränke
- Energy-Drinks
- Isotonische Sportlergetränke
- Light-Getränke

Diese sogenannten Softdrinks sind wahre Kalorienbomben. Pro Liter könnt ihr mit rund 100 Gramm Zucker rechnen, das entspricht ca. 33 Stück Würfelzucker. Damit aber nicht genug. Je nach



Zutaten haben diese Getränke 400 bis 450 Kilokalorien pro Liter. Light-Getränke und Sportlergetränke enthalten zwar weniger Kalorien, weil Zucker durch Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe ersetzt wurde, aber sie enthalten oft viele Farb- und Konservierungsstoffe sowie Aromen. Wenn ihr euch und euren Mitschülern wirklich etwas Gutes tun wollt, dann bevorzugt die gesunden Durstlöscher in eurem Sortiment.

## Praxistipp

Ihr habt nun eure Produktpalette zusammengestellt und es kann losgehen? Super!

Bedenkt, dass ihr euch und eure Produkte bewerben müsst, damit möglichst viele Schüler den Weg zu eurer Schülerfirma finden. Hierfür bieten sich Themen- bzw. Aktionstage an. Überlegt, ob ihr vielleicht einen Obst- und Salattag machen wollt oder einen Vollkornpizza-Tag. Auch Milchshake-Woche oder Fitnessdrink-Woche kommen sicher bei euren Mitschülern gut an. Probiert es aus und seid kreativ. Weitere Hinweise rund um die Werbung findet ihr im Kapitel „Ohne Werbung läuft nichts“.

## HYGIENE – NA SICHER!

Bevor ihr in einer Schülerfirma mit Pausenversorgung arbeiten dürft, benötigt jeder von euch ein Gesundheitszeugnis. Dieses erhaltet ihr bei eurem zuständigen Gesundheitsamt. Ihr werdet zum einen über Hygienevorschriften belehrt und zum anderen erfahrt ihr, bei welchen Krankheitserscheinungen ihr nicht mit Lebensmitteln arbeiten dürft. Euer Projektlehrer wird mit euch einmal jährlich eine Folgebelehrung durchführen. Über die Kosten des Gesundheitszeugnisses verhandelt ihr am besten mit dem zuständigen Mitarbeiter im Gesundheitsamt. Verweist darauf, dass es sich um ein Schulprojekt handelt.

### Wie können wir die Vorschriften umsetzen?

Das Wichtigste ist eure persönliche Hygiene. Deshalb solltet ihr Folgendes beachten:

- Wenn ihr bei euch Krankheitsmerkmale (z.B. Erkältung, Hautverletzungen an den Händen oder Durchfall) feststellt, ergreift Maßnahmen entsprechend der Hygienebelehrung bzw. lasst euch von der Arbeit im Schülercafé freistellen.
- Achtet auf eure Körperpflege und auf saubere Kleidung - am besten Schürze oder entsprechendes Arbeits-T-Shirt und Basecap, damit kein „Haar in der Suppe“ landet.
- Wer direkt mit den Vorbereitungen der Pausenbrötchen, Salate usw. zu tun hat, legt Ringe, Armbänder und Uhren am besten ab.
- Hände waschen nicht vergessen! – nicht nur vor und nach dem Arbeiten, sondern auch nach dem Toilettengang und nach dem Naseputzen.
- Das Verkosten mit Kochlöffel oder Finger ist für euch tabu! Benutzt zum Verkosten einen sauberen Löffel und gebt ihn danach direkt in den Abwasch.



Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Umsetzung der Hygienevorschriften ist die Gestaltung eurer Küche und der Verkaufstheke. Diese sind natürlich von eurem Verkaufssortiment abhängig. Lasst euch hierzu am besten von einem Mitarbeiter eures zuständigen Gesundheitsamtes beraten.

Beim Einkauf, Verarbeiten und Verkauf der Lebensmittel müsst ihr noch einmal die Hygiene ins Visier nehmen.

- Achtet beim Einkauf eurer Waren auf Verfallsdaten, auf Transporttemperaturen und auf fehlerfreie Verpackungen.
- Benutzt ihr zur Aufbewahrung eures Sortiments eigene Gefäße, achtet darauf dass diese sauber sind.
- Joghurt und Co. müssen im Kühlschrank gelagert werden.
- Eure Arbeitsflächen, egal ob die Arbeitsplatte in der Küche oder eure Verkaufstheke, sollten stets sauber sein.
- Benutzt keine Holzbretter zum Schneiden von Gemüse und Co., denn diese lassen sich nur schwer reinigen.

Wenn ihr diese Ratschläge befolgt, seid ihr schon mal auf der sicheren Seite.

Habt ihr weitere Fragen zur Hygiene oder müsst noch euer Gesundheitszeugnis beantragen, dann wendet euch an euer zuständiges Gesundheitsamt. Dieses Amt ist entweder bei eurer Stadtverwaltung oder bei eurem Landratsamt angesiedelt.

## OHNE WERBUNG LÄUFT NICHTS

Für den Erfolg jedes Unternehmens ist es wichtig, dass man sein Angebot auch entsprechend vermarktet. Dazu gehört

- eine geschmackvolle Präsentation der Produkte (schönes Geschirr, Servietten).
- eine attraktive Gestaltung des Verkaufsraumes und/oder des Schülercafés z.B. mit warmen Farben, Bildern und Grünpflanzen, sodass sich die Kunden gern darin aufhalten.
- für sein Unternehmen und Angebot zu werben, um bekannt zu werden.

Werbung heißt, über verschiedene Medien und Mittel zukünftige Kunden auf sich aufmerksam zu machen und Interesse für die Produkte zu wecken. Überlegt euch genau, wen und was ihr mit euren Werbeaktionen erreichen wollt. Ihr habt zum Beispiel ein neues Produkt im Sortiment und wollt es euren Kunden schmackhaft machen. Oder ihr wollt euer Schülercafé bekannter machen, um neue Kunden zu gewinnen.

### ✓ Wer kann uns dabei unterstützen?

Am einfachsten ist es, in eurer Schülerfirma eine Werbeabteilung einzurichten und dafür Mitarbeiter einzustellen. Vielleicht unterstützt euch auch der Kunstlehrer eurer Schule oder ihr könnt einige Sachen im Unterricht, in Projekten oder in einer Arbeitsgemeinschaft herstellen lassen.

### ✓ Worauf kommt es bei der Gestaltung von Werbemitteln an?

Werbung wirkt nur dann, wenn sie den Wünschen, Bedürfnissen, Einstellungen und Erwartungen eurer Kunden entspricht und sie vor allem emotional beeindruckt. Das heißt, die Werbemittel müssen so gestaltet sein, dass sie

- die Aufmerksamkeit erregen und schnell wahrgenommen werden,



- Informationen schnell und einfach erfasst werden können,
- das Interesse des Angesprochenen wecken.

Ganz wichtig: Aussagen immer positiv formulieren. Schlagzeilen oder Slogans könnt ihr ganz einfach in Zeitungen und Zeitschriften „abgucken“, z.B. Fit in den Frühling, Essen – leicht und lecker, Voller Geschmack.

✓ Welche verschiedenen Werbemittel und Werbemöglichkeiten können wir einsetzen?

Hier eine kleine Auswahl:

- Drucksachen wie Flyer, Plakate und Handzettel, die über euch und euer Angebot informieren
- Werbebriefe an eine bestimmte Gruppe z.B. zum Schuljahresbeginn an die neuen Schüler
- Anzeigen und Artikel in der Schülerzeitung
- Internetauftritt, Powerpoint-Präsentation
- Kundenbefragung
- Werbespots im Schülerradio
- Präsentation auf schulischen Veranstaltungen z.B. am Tag der offenen Tür und Schulfesten
- verschiedene Aktionen zur Verkaufsförderung wie Bonussysteme, Preisausschreiben, Preisnachlässe, Sonderpackungen, Gratisproben, Verkostungen

## Praxistipp

Das Schülercafé des Heisenberg-Gymnasiums Leipzig kam gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin auf die Idee, gesunde Produkte besonders zu kennzeichnen und ein Bonussystem einzuführen. Jeder, der 10 solche Produkte gekauft hat, bekommt ein gesundes Produkt, z.B. einen Saft, geschenkt.

Um auch andere Schülerfirmen beim Verkauf gesunder Produkte zu unterstützen, haben wir die Idee der Schülerfirma aufgegriffen und den Fit-Apfel für die Kennzeichnung solcher Produkte entwickelt. Alle gesunden Produkte bekommen einen Aufkleber mit dem lachenden Apfelgesicht, die weniger gesunden das kritische Apfelgesicht. Ihr könnt mit diesem System ganz einfach eure Kunden informieren und motivieren, öfter mal den gesunden Pausensnack zu wählen. Die Logos könnt ihr bei uns für 5,00 EUR bestellen. Ihr bekommt dann eine CD mit den Logos und Formatvorlagen für Etikettenbögen sowie verschiedene Beispiel-Aufkleber. Die Bestelladresse findet ihr im Serviceteil.



## LITERATUR

- 5 am Tag e.V. (Hg.): 5 am Tag – Fibel.
- aid Infodienst (Hg.): Jugendwettbewerb Jugend snackt – mehr als eine Dokumentation. 1998.
- aid Infodienst (Hg.): Optimix – Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. 3. überarbeitete Auflage 2005.
- DGE; aid Infodienst (Hg.): Essen und Trinken in Schulen. 1. Auflage 2003.
- DGE; aid Infodienst (Hg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 21. überarbeitete Auflage 2004.
- Lexikonredaktion des Verlages F.A. Brockhaus (Hrsg.): Der Brockhaus. Ernährung – Gesund essen, bewusst leben. 2. Auflage 2004.
- StMGEV (Hg.): Essen was uns schmeckt. 1. Auflage 2002.
- Verbraucher-Zentrale Hessen e.V. (Hg.): Schule mit Biss. Ein Check-Up für den Schulkiosk. 1. Auflage 2002.



## WOHER BEKOMMEN WIR WEITERE INFORMATIONEN ...

### ... zur Gründung einer Schülerfirma?

Allgemeine Grundlagen und Anregungen zur Gründung einer Schülerfirma findet ihr in der Broschüre „Wir gründen eine Schülerfirma“. Diese könnt ihr bei uns mit einem frankierten und adressierten A5-Rückumschlag bestellen.

Natürlich könnt ihr euch mit allen das Thema betreffenden Fragen auch direkt an uns wenden:

Sächsische Arbeitsstelle für Schule und Jugendhilfe e.V.

Alaunstraße 11

01099 Dresden

Tel.: 0351 / 4906867

Fax: 0351 / 4906874

E-Mail: [schule.und.jugendhilfe@sasj.de](mailto:schule.und.jugendhilfe@sasj.de)

### ... zu anderen Schülerfirmen mit Pausenversorgung?

Um mit anderen Schülerfirmen in Kontakt zu treten, sei es zum Erfahrungsaustausch oder um euch erste Anregungen zur Gründung einer eigenen Schülerfirma zu holen, haben wir für euch eine Datenbank mit bestehenden Schülerfirmen eingerichtet.

<http://www.sasj.de>



### ... zum Thema Gesunde Pausenversorgung?

Die im Modellprojekt Fit mit Genuss – Ernährung mit Anspruch entstandenen Materialien und Erfahrungsberichte findet ihr auf unserer Homepage [www.sasj.de](http://www.sasj.de) unter dem Themenschwerpunkt Fit mit Genuss.



### ... zu regionalen Produkten und Anbietern?

Ausführliche Informationen zu regionalen Produkten und Anbietern findet ihr auf den Internetseiten des Sächsischen Staatsministeriums für Umwelt und Landwirtschaft <http://www.sachsen-geniessen.de>.



Ein weiterer wichtiger Ansprechpartner auf diesem Gebiet ist die Direktvermarktung in Sachsen e.V.

Direktvermarktung in Sachsen e.V.

Fabrikstraße 1

01723 Wilsdruff

Tel.: 035204 / 78662

Fax: 035204 / 78664



Homepage: <http://www.direktvermarktung-sachsen.de>.

### ... zu sächsischen Bäckern mit Interesse an den Getreideprodukten für Jugendliche?

Als erster Ansprechpartner sei der Bäcker in eurer näheren Schulumgebung genannt.

Habt ihr bei ihm kein Glück, dann könnt ihr euch an den Landesinnungsverband des Bäckerhandwerks wenden, der euch eine Liste mit interessierten Bäckern zur Verfügung stellt.

Landesinnungsverband Saxonia des Bäckerhandwerks Sachsen

Hohe Straße 22

01069 Dresden

Tel.: 0351 / 4715353

Fax: 0351 / 4710100

E-Mail: [info@baeckersachsen.de](mailto:info@baeckersachsen.de)



## ... zur Schulmilch und regionalen Milchlieferanten?

Auf den Internetseiten <http://www.sachsen-geniessen-milch.de> findet ihr alles Wichtige rund um die Schulmilchbestellung und -lieferung.



Bei weiteren Fragen könnt ihr euch an die Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft wenden:

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft

Referat Markt für tierische Erzeugnisse

Heidemari Rothe

Voßstraße 1

01219 Dresden

Tel.: 0351 / 4771110

Fax: 0351 / 4771144

E-Mail: [heidemari.rothe@fb7.lfl.smul.sachsen.de](mailto:heidemari.rothe@fb7.lfl.smul.sachsen.de)

## ... zum Gesundheitspass?

Fragen zum Gesundheitspass oder zu Hygienevorschriften können euch die Mitarbeiter eures zuständigen Gesundheitsamtes beantworten. Eine Liste mit allen sächsischen Gesundheitsämtern findet ihr im Internet auf den Seiten des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales

<http://www.sms.sachsen.de/de/bf/staatsregierung/ministerien/sms/oegd/215.html>.



## WIR DANKEN HERZLICH

den beiden Schülerfirmen aus dem Modellprojekt P.R.O. sGmbH Leipzig und United School Company Freiberg, der Schülerschänke der Mittelschule Oederan, der Ernährungsberaterin Frau Hartmann Taucha, den Projektlehrern der Modellschulen und dem Sächsischen Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft sowie der Sächsischen Landesanstalt für Landwirtschaft für die fachliche und finanzielle Unterstützung.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Sächsische Arbeitsstelle für Schule und Jugendhilfe e.V.  
Alaunstraße 11, 01099 Dresden

Autoren: Anja Paul, Ina Knöfel

Layout / Satz: art on picture – Multimediaproduktion, Frank Benndorf

Fotos: Schülerfirma P.R.O. sGmbH Leipzig;  
Photocase

1. Auflage 2005, gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft im Rahmen des Modellprojektes „Fit mit Genuss – Ernährung mit Anspruch“

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung ist es nicht gestattet, die Broschüre oder Teile daraus zu vervielfältigen, zu veröffentlichen oder auf Datenträger zu verarbeiten.

© SASJ, Dresden 2005