

Wittiznüni & adventliche Znüni-Ideen – gesund und lustig



Vom Defizit zur Stärke

- Früher: keine oder ungesunde Znüni
- Früher: Schwierigkeit, Eltern und Kinder für Ernährungsfragen zu sensibilisieren
- Mögliche Lösung: Pausenkiosk?
- Nein! Sondern Schulhausznüni für alle
- Weiterentwicklung zum Wittiznüni: Partizipation aller Beteiligten

Modell Schulhausznüni

Wirkungsebene:

- **Gesundes Znüni** Neues ausprobieren, gesunde Ernährung sinnlich erleben, bessere Konzentration
- **Elternmitwirkung** Bessere Zugänge, Erreichbarkeit Selbstvertrauen, positive Einstellung zum Thema Schule, Beziehungspflege
- **Partizipation SchülerInnen und Lehrkräfte** Sozialverhalten, Kompetenz: Pause, Schulklima, klassenübergreifende respektvolle Zusammenarbeit
- **Austausch / Begegnung** SchülerInnen <-> Eltern <-> Lehrpersonen

Partizipatives Lernen: Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen

- LP 21: Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): SuS zu Experten ihrer Lebenswelt machen
- Stärkung der Beziehungsfähigkeit (E-SuS-LP)
- Erlernen der Übernahme von Verantwortung

Einfache Organisation

- Planung der Elterneinsätze mit doodle Umfrage
- Bezahlung pro Quartal
- Für alle obligatorisch
- Vielseitiges Angebot, damit alle etwas Feines finden
- Koordination durch Koordinatorin Gesundheitsförderung (KGF)

Saisonale Angebote

„Schatztruhen“



Produktion mit Variation



Gesundheitsfördernde Schulen

Handlungsprinzip

Empowerment



Gesundheitsfördernde Schulen

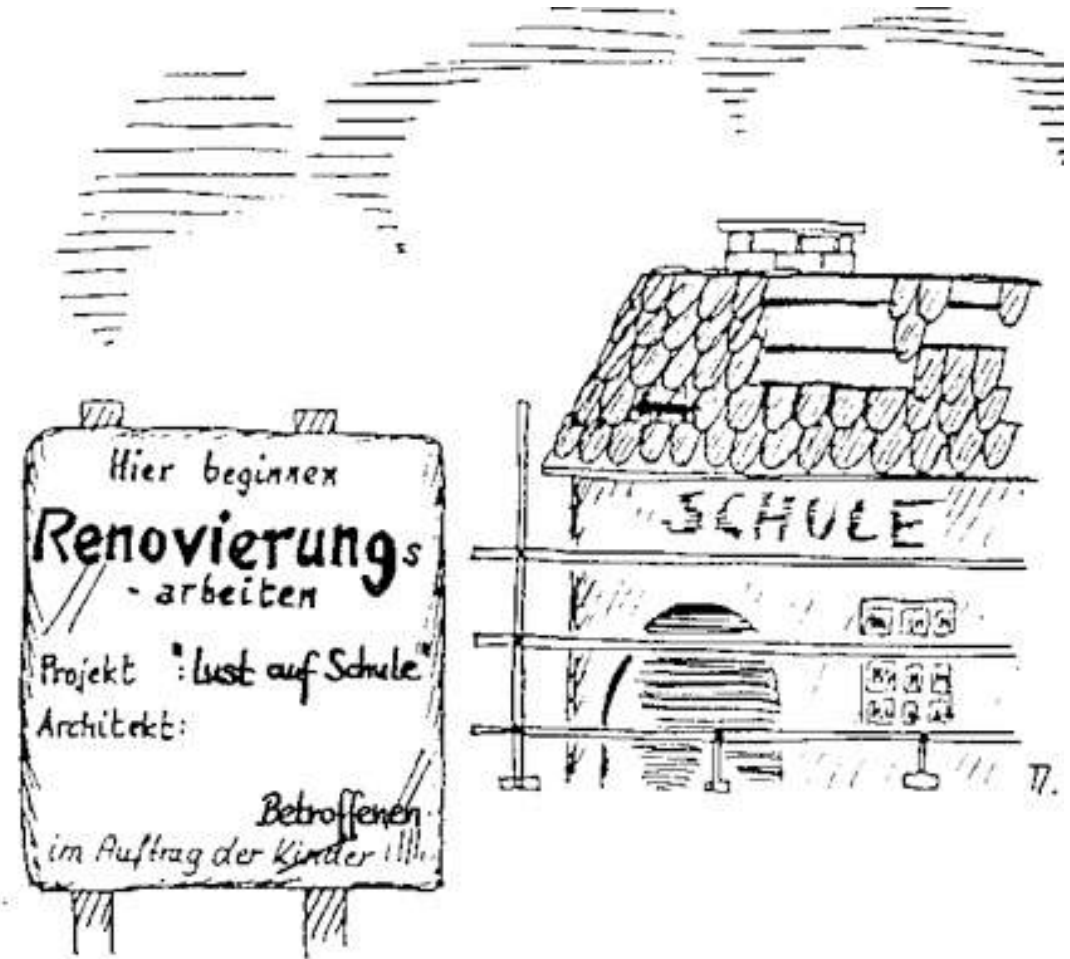
Handlungsprinzip Partizipation



Gesundheitsfördernde Schulen

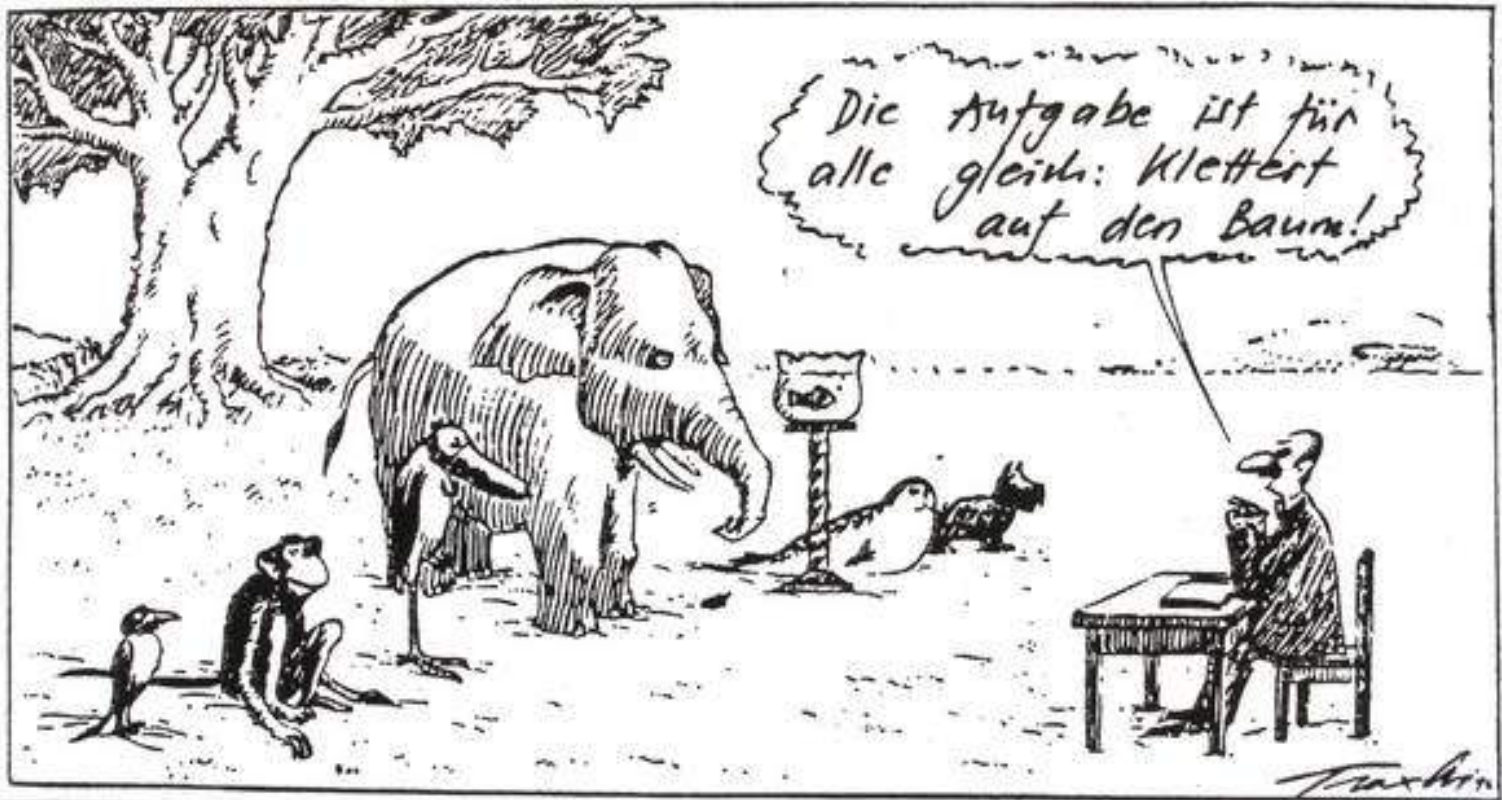
Handlungsprinzip

Langfristigkeit



Für alle – was sie mögen

Gesunde Vielfalt





genussvoll nachhaltig



Link zum Film:

<https://www.youtube.com/watch?v=smjNUovQa4A>

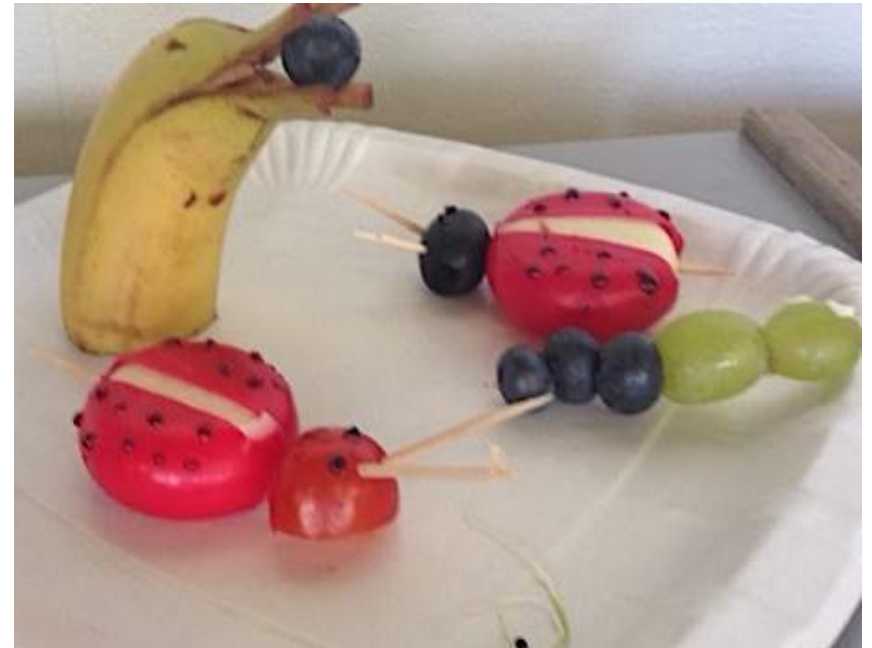


Klassenprojekt

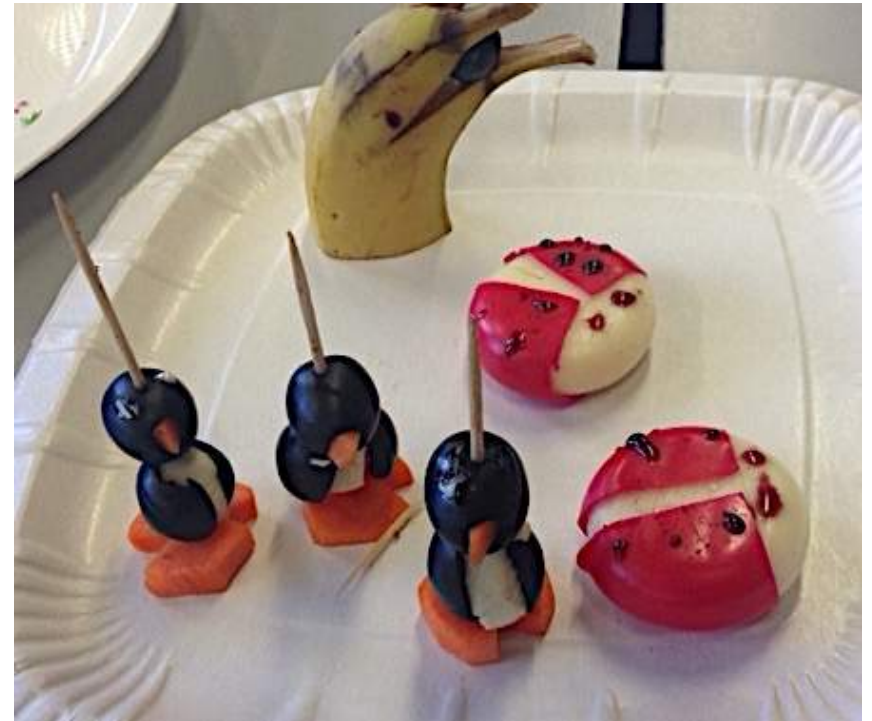
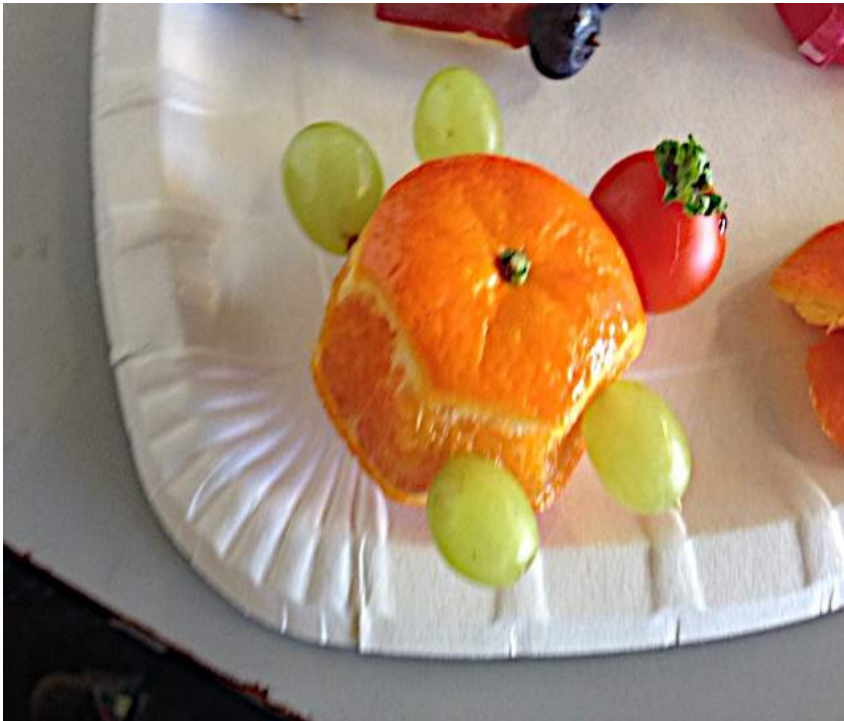
- Pfau mit Fruchtspiessli
- Gemüse krokodil



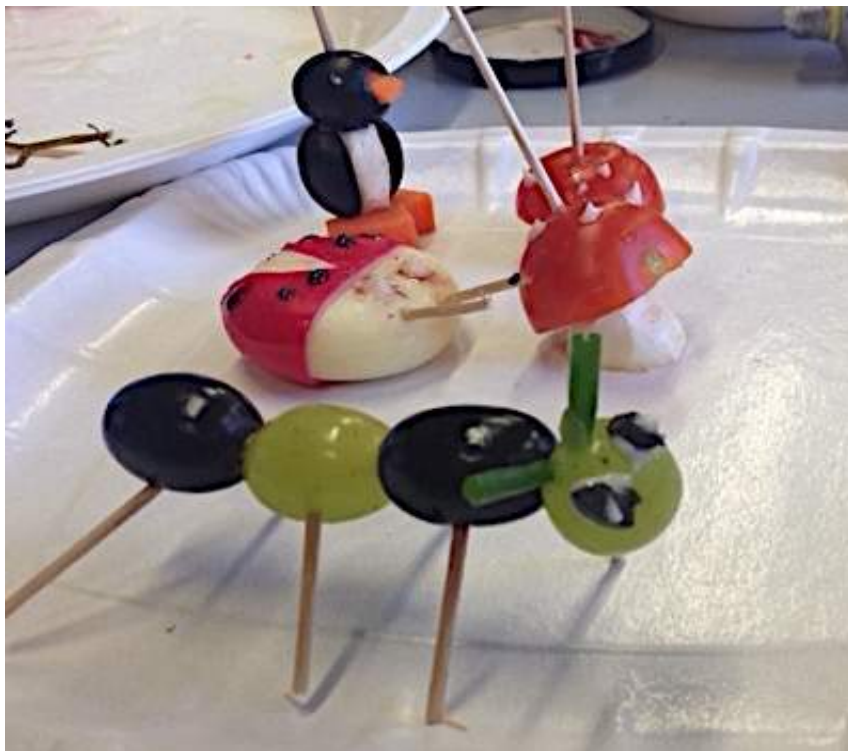
Projektwoche „gesund und gluschtig“ was mir gefällt...



Variationen



Wer bin ich?



Und ich...?



und wer bin ich...



Für Schulfeste



Adventsznüni – Ideen

saisonal, individuell kombinierbar mit eigenen Adventsritualen



1

Adventsmannli

Cherrytomate

Mozzarella

Augen: Balsamico oder
Zwiebelsamen

- Drei Männlein im
Walde (Brüder Grimm)
- Ein Männlein steht im
Walde...



2

Sternentausch

Toastbrot hell und dunkel
Verschiedene Stern-
Ausstecher

- Weißt du, wieviel Sternlein stehen?
- Sterntaler
- Steht ein Stern in tiefer Nacht



3

Hasenweihnacht

Rüebli, als Kerze
geschnitten

Rüebli mit Gemüsespitzer
spitzen, entstandene
Girlande als Rose um die
Rüeblikerze legen

Brot als Unterlage

Ausstechform Hase



- Lueget, wie schön
s`erscht Kerzli brännt

4

Winterwunder - Seerose

Mandarinen, Schale fein in
sechs Teile einschneiden,
Schale vorsichtig nach
hinten schälen,
Mandarinschnitze leicht
auseinanderziehen,
Granatapfelkern oder
blaue Traube als Perle



5

O Tannenbaum (klein)

Brot

Halbe Gurkenscheiben

Granatapfelkerne

Käse- oder Kakistern



6

Sami Niggi Näggi

Vorbereitet:

Erdnüssli rot angemalt, mit
Faden

Kleine Woll- oder
Wattebärte ankleben,
Gesichtli malen

- Sami Niggi Näggi,
hinter em Ofe steck i,
gib mer Nuss und Bire,
de chumm i wieder füre



7

Schneesternäpfel

Rote Äpfel (z.B. Berner Rosen)

mit feinem Pinsel

Zuckerguss-

Schneestern aufmalen.

Wenn der Guss trocken ist,
mit Stift oder Fingernagel
vorsichtig über den
Zuckerguss kratzen -> er
wird weisser



8

Sternenlicht

Kleine blaue Trauben oder
Heidelbeeren

Stern aus Persimon Kaki,
Ananas oder Apfel (in
Zitronenwasser einlegen,
um Braunwerden zu
verhindern)

Langes Spiessli



9

Engel, ganz irdisch

Brot

Käse

Feine Gemüsestreifen
oder Kakisterne zum
Dekorieren



10

Südsee - Weihnachtsparty

Bananen

Kleine blaue Trauben oder
Heidelbeeren

Augen, Flossen: mit
Messer einritzen -> läuft
dunkel an



11

Glückskäfer

Baby Bell Käse -> Leicht
öffnen (geöffnete Flügel)

Kopf: halbe Olive mit
Spiessliteil fixieren

Löcher für Fühler mit
Spiessli vorbohren

Fühler: Kräuterstängeli

Tupfen: kleine
Olive



12

Pinguinweihnacht

Karotten

Schwarze Oliven, entsteint

Kopf: Olive quer, in
Öffnung kleines
Karottendreieck als
Schnabel

Mozarellakugeln, etwas
verkleinert, vorsichtig in
längs geöffnete Olive
drücken. Füsse: Rondelle
mit ausgeschnittenem
Dreieck

Mit Spiessli von Kopf bis
Füssen zusammenfügen



13

Weihnachtsschiff

Banane, unten abgeflacht
geschnitten

Spiessli

Kleine Trauben, Sterne aus
Persimon-Kaki



14

Igel, noch nicht im Winterschlaf

Birne, halbiert, vorne geschält

Stacheln: Zahnstocher mit kleinen Trauben oder Mandelstifte



15

O Tannenbaum, o Tannenbaum

Kiwi in feine ovale
Scheiben geschnitten
Granatapfelkerne
Persimonstern



16

- Schnee – mal golden

Schneestern-Ausstecher
Persimonkaki, in Scheiben
geschnitten

Bildnachweis:
Folien 8-12 Gesundheitsdienst
Bern
Folien 1, 13-36
Severin Bigler
Cécile Bigler

