

## Essen und Trinken

### Ziele der Ernährung im Jugendalter sind:

- Sicherung von Wachstum und Entwicklung
- Vermeiden von Mangelzuständen
- Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen (Adipositas, Stoffwechselkrankheiten, Herz- und Kreislauf-erkrankungen)
- Förderung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

### Dazu vier einfache Empfehlungen:

- 1 1–1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, idealerweise Wasser (bei starker körperlicher Aktivität und heissem Wetter das Doppelte)
- 2 Reichlich: pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Früchte, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte)
- 3 Mässig: tierische Lebensmittel (Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch)
- 4 Wenig Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Fetten, Zucker und Salz (Süssgetränke, Salz- und Süsswaren etc.)

### Wichtig:

Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an!

Ein ausgewogenes Frühstück, zumindest ein reichhaltiges Znüni, ist der Einstieg in einen erfolgreichen Tag.

Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt: ein Fünftel proteinreiche Lebensmittel, zwei Fünftel stärkehaltige Lebensmittel und zwei Fünftel Früchte und Gemüse.



In Anlehnung an Suisse Balance/Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 2007: S. 50–55; SGE 2016

## Verpflegungsangebote an der KSSO

### Mensa hausintern

Die Mensa bietet ein reichhaltiges Angebot. Neben einem Free Choice-Menu gibt es täglich ein Vegi- und ein Fleisch-menu sowie frische Salate, Gemüse und Smoothies (siehe Broschüre).

Tipp: Beachten Sie die Möglichkeit der zweckgebundenen Menugutscheine.

### Pausenbar (grüner Korpus)

In den Pausen können Getränke, Sandwichs und Brötchen an der Pausenbar oder im NAWI-Trakt gekauft werden.

### Wasser

Auf der Rückseite der Pausenbar stehen gratis Wasser und Gläser bereit.

### Mikrowellenofen

Es stehen Geräte in der Mensa zur Verfügung.

### Automaten

Diverse Automaten stehen zum Bezug von kalten und warmen Getränken sowie Snacks zur Verfügung.

## Gesundheit und Prävention

# OK statt KO

### Kantonsschule Solothurn



Herrenweg 18  
Postfach 964  
4502 Solothurn

Telefon 032 627 90 21  
Fax 032 627 90 10  
www.kssso.ch

gesundheitsfoerderung@kssso.ch



## Liebe Eltern, liebe Schülerin, lieber Schüler

Die Kantonsschule Solothurn (KSSO) ist bestrebt, einen gesunden Lern- und Arbeitsort zu bieten.

Ziel ist es, dass unsere Jugendlichen «OK statt KO» sind, sich wohl fühlen an unserer Schule und sich und anderen Gutes tun. Dafür braucht es nebst gesundheitsfördernden Strukturen und Angeboten der Schule auch ein persönliches Engagement. Um die Gesundheitskompetenzen unserer Schüler zu fördern, hat die KSSO verschiedene Angebote bereitgestellt.

Diese Broschüre gibt Ihnen/leuch einen Überblick über die Angebote.

Für Fragen und Anregungen stehen wir Mitglieder der Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung und Prävention (AG GFP) gerne zur Verfügung:  
[gesundheitsfoerderung@kssso.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@kssso.ch)

## Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

### Schulinterne Beratungsstelle SiB:

- Beratung bei schulischen, persönlichen und familiären Problemen
- Vermittlung von Nachhilfeunterricht
- Kontakt: [schulinterneberatung@kssso.ch](mailto:schulinterneberatung@kssso.ch)
- Weitere Angaben sind auf einem eigenen Flyer ersichtlich

### Sek P:

- Buchvorstellung «Look up»: Informationen für Jugendliche über Lebensbereiche und Möglichkeiten, Probleme zu meistern
- Gewaltprävention «Friedfertigkeit und Zivilcourage»
- Gesundheitsförderung in der KlassenlehrerInnenstunde (Klassenklima, Arbeitsorganisation, Lernstrategien), 1. Sek P
- Sicherheit im Internet
- Verkehrsschulung
- Suchtprävention
- Sexualkunde
- Achtung Liebe
- Ernährungslehre
- Schneesportlager

### 1. Gymnasium / 1. FMS:

- Gesundheitstag Sexualität
- Gesundheitsförderung in der KlassenlehrerInnenstunde
- Information über Schutzimpfungen

### 2. Gymnasium / 2. FMS:

- «Von Null auf Hundert»: Sucht- und Gewaltprävention

### Regelmässig:

- Spezialwochenangebote
- diverse Sportangebote (Sporttage etc.)
- Freikurse zu gesundheitspezifischen Themen
- Sportunterricht

Eine Übersicht und nähere Angaben finden Sie unter Gesundheitsförderung auf der Webseite [www.kssso.ch](http://www.kssso.ch)

## Bewegungs- und Ruheräume

- Fitnessraum
- Sportplätze
- Gartenanlage
- Mediothek mit ruhigen Arbeitsplätzen und Liegesesseln
- Nischen zum Arbeiten
- Ruhiger Arbeitsraum DU2 (täglich von 11.20–13.00 Uhr)

## Für die Angebote sind wir mit folgenden Fachstellen vernetzt:

- Schulnetz 21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen: [www.schulnetz21.ch](http://www.schulnetz21.ch)
- Mensa: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein, [kantine@sgf-solothurn.ch](mailto:kantine@sgf-solothurn.ch)
- Perspektive: [administration@perspektive-so.ch](mailto:administration@perspektive-so.ch)
- Schulärztlicher Dienst: [herta.gottesman@rs-e.ch](mailto:herta.gottesman@rs-e.ch)
- Jugendpolizei: [jupo@kapo.so.ch](mailto:jupo@kapo.so.ch)
- Kantonspolizei: [kapo@kapo.so.ch](mailto:kapo@kapo.so.ch)
- Swisscom: [www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch)
- Pro Juventute: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- Verein «Achtung Liebe»: [www.achtungliebe.ch](http://www.achtungliebe.ch)
- Ckt GmbH Gesundheitsförderung und Prävention: [www.cktgmbh.ch](http://www.cktgmbh.ch)