NMS St. Johann zählt zu den Gesundheits-Vorreitern

**AVOS-Ernährungsexpertin Sophie Waldmann hat die Ernährung an der Pongauer Schule ordentlich unter die Lupe genommen – und kaum Mängel gefunden.**

Als „so gut wie perfekt“ bezeichnet AVOS-Ernährungpädagogin Sophie Waldmann, BEd, das Schulbuffet der NMS St. Johann im Pongau. Sie hat im Rahmen des vom Salzburger Gesundheitsförderungsfonds finanzierten AVOS-Programmes „Fokus Ernährung“ vor Ort nach dem Rechten gesehen. „Dabei habe ich allerdings nicht wirklich etwas gefunden, das zu bemängeln wäre“, freut sich Waldmann. „Sogar die Schüler selbst haben am Buffet explizit nach einer Extraportion Salat verlangt.“

**Schule bietet keine fertigen Süßigkeiten an**

Besonders positiv: In der ganzen Schule werden keine fertigen Süßigkeiten angeboten, lediglich einmal pro Woche gibt es selbstgemachten Kuchen und auch Weißmehl-Semmerl sucht man hier meist vergeblich. Diese werden nur zweimal wöchentlich angeboten. Darüber hinaus steht auch Nachhaltigkeit im Fokus: Getränke werden ausschließlich in Glasflaschen angeboten.

**Ergänzung zur Initiative „Bewegte und Gesunde Schule - NMS/PTS“**

Der „Fokus Ernährung“ ist dabei auch eine perfekte Ergänzungen zur Initiative „Bewegte und Gesunde Schule – NMS/PTS“, die durch AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung koordiniert und vom Land Salzburg und der Salzburger Gebietskrankenkassa gefördert wird. Und die NMS St. Johann hat dieses Zusatzangebot gerne genutzt. „Einen guten Weg zu bestätigen ist genauso wichtig, als nur zu korrigieren“, ist Mag. Bernhard Bayer, Koordinator des Projektes „Bewegte und Gesunde Schule – NMS/PTS“, überzeugt.

**„Gesunde Jause“ seit 13 Jahren**

Dabei ist die Idee einer „gesunden Jause“ an der NMS St. Johann bereits vor rund 13 Jahren entstanden, wie Direktor Herbert Moldan berichtet. Für das Schulbuffet der NMS St. Johann zeichnet Schulwart Josef Schwaiger verantwortlich. Gemeinsam mit Sabine Müller verkauft er seine Produkte in der Früh, in der großen Pause und in der Mittagspause. Trotz hohem Qualitätsanspruch an die Nahrungsmittel selbst, werden dabei die Preise möglichst niedrig gehalten – Taschengeldniveau gilt hier als Richtwert.

**Eistee und Cola sind tabu**

Getränkeautomaten, Leberkäse und Schnitzel gibt es in Herbert Moldans Schule überhaupt nicht. Im Aufenthaltsraum der Schule dürfen zudem weder Eistee noch Cola konsumiert werden. „Wir bieten ausschließlich frische Produkte, wie Schwarzbrot mit Aufstrichen, Kornweckerl mit Magerschinken oder selbstgebackene Müsliriegel, die im Wahlpflichtfach Ernährung und Haushalt hergestellt werden, an“, erzählt der Direktor. Und für die Schülerinnen und Schüler sei das Angebot mittlerweile bereits selbstverständlich – und werde auch dementsprechend genützt.

**„Zwischendurch auch genießen“**

„Wenn man unbedingt auf höchstem Niveau jammern möchte, könnte man vielleicht ein paar Kleinigkeiten finden“, so Sophie Waldmann. Allerdings müsse auch gesunde Ernährung realistisch bleiben und sich die Waage halten. „Selbst wenn etwa Säfte viel Zucker enthalten, darf man zwischendurch ruhig auch einmal etwas genießen“, so die AVOS-Ernährungsexpertin.

Mehr Informationen zu den Initiativen finden Sie im Internet unter [www.gesundeschule.salzburg.at](http://www.gesundeschule.salzburg.at)

**Fotos:**

201801\_Sabine\_Mueller\_ Josef Schwaiger: Sabine Müller und Josef Schwaiger betreiben das Schulbuffet. (Foto: NMS St. Johann/Herbert Moldan)

201801\_Schulbuffet: Die Schülerinnen und Schüler bestellen fleißig gesunde Lebensmittel. (Foto: NMS St. Johann/Herbert Moldan.

Über AVOS – Prävention & Gesundheitsförderung

Gleich ein ganzes Bündel an Initiativen und Programmen bietet **AVOS – Prävention & Gesundheitsförderung** an: Die Palette reicht von der **Kindergesundheit** über **Gesundheitserziehung, Schwerpunkt Zahn**, **Erwachsenengesundheit**, **AVOS-Therapie und Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen** bis hin zur **Regionalen Gesundheitsförderung**. Dabei arbeitet **AVOS - Prävention & Gesundheitsförderung** überwiegend im Auftrag der Salzburger Landesregierung und der Krankenkassen. Fachliche Kompetenz und professionelle Organisationskapazitäten garantieren qualitätsorientierte Dienstleistungen.

Bereits bei der **AVOS**-Gründung stand gesundheitsförderndes Wirken im Bundesland Salzburg auf den Fahnen des Ärzteteams rund um Initiator Dr. Franz Kainberger. Der **AVOS**-Verein ist als Alleingesellschafter für die gemeinnützige **AVOS GmbH** und die **AMD GmbH** verantwortlich. Geleitet werden diese von einer Doppelgeschäftsführung, bestehend aus Mag. Angelika Bukovski MiM und Mag. Stefan Huber. Der Vereinsvorstand rund um den Vorsitzenden Dr. Peter Kowatsch besteht aus 13 Ärzten, die aus unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitssektors stammen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [**www.avos.at**](http://www.avos.at)

**Pressekontakt für Rückfragen:**

Manuel Bukovics

Medienbeauftragter

AVOS Prävention & Gesundheitsförderung und

AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten

0662/887588-18

[manuel.bukovics@avos.at](mailto:manuel.bukovics@avos.at)