Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Die Tipps der VZS für einen guten Start ins neue Schuljahr

Stand
09/2024

Anfang September lauert der Start ins neue Schuljahr. Nicht nur für die Kids, sondern auch für die Eltern ist der Schulbeginn immer wieder ein größeres Ereignis. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt einige Tipps für einen reibungslosen „Rutsch“ ins neue bzw. erste Schuljahr:

… wie man umweltfreundliche Schulsachen einkaufen kann
Schulsachen, die den Kindern gefallen und ohne bedenkliche Inhaltsstoffe auskommen, sind meist auch langlebiger und dadurch günstiger als die Wegwerfvariante: so etwa Lineale aus unbehandeltem Holz mit Metallkante oder Bleistiftspitzer aus Metall.
Anregungen für einen umweltfreundlichen Materialeinkauf für das neue Schuljahr finden Sie in unserem Schultaschen-Öko-Check:
https://www.consumer.bz.it/de/umweltfreundlich-die-schule-starten

… wie man eine passende Schultasche findet
Während für die Kinder das Design meist ausschlaggebend ist, achten Eltern mehr auf Sicherheit, Tragekomfort und Fächeraufteilung. Natürlich spielt auch der Preis bei der Wahl eine wichtige Rolle. Was gilt es beim Kauf zu beachten?

1) Material und Ausführung

- Form und Stabilität: stabil, reiß- und bruchfest. Probetragen ist sehr wichtig.
- Wasserabweisendes Außenmaterial: wasserabweisend oder besser noch wasserdicht Alternativ können Sie auch Regenhüllen als Zubehör verwenden.
- Schultasche im Hochformat: nicht breiter als die Schulterbreite eines Kindes.

- Eigengewicht der Schultasche: im Grundschulalter nicht mehr als 1,3 Kilo, für Mittel- und OberschülerInnen nicht mehr als 1,5 Kilo.

2) Ergonomie

- Körpergerecht-geformtes und atmungsaktives Rückenpolster: Eine S-Form des Rückenteils spart den Nackenbereich aus und verhindert so Druckstellen.
- Maße der Tragegurte: mindestens 50cm in Länge und 4cm in Breite (mitwachsende Tragegurte). Es gibt Modelle, bei denen das System höhenverstellbar anpassbar ist und die mit den Jahren „mitwachsen".
- Der Tragegriff zum Aufhängen: sollte für Kinderhände gut geeignet sein.

3) Sicherheit

- Sicherheit der verarbeiteten Funktionselemente und beweglichen Teile: Diese sollten weder Schadstoffe enthalten noch besonders scharfkantig oder eckig sein.
- Reflektion der Außenfläche an Front und Seite: mindestens 20% fluoreszierendes Material: Je mehr, desto besser.
- Reflektion der Außenfläche an Front und Seite: mindestens 10% retroreflektierendes Material: Damit sind Materialflächen gemeint, die bei Dunkelheit das Scheinwerferlicht anderer Verkehrsteilnehmer reflektieren und somit eine enorm wichtige Vorgabe darstellen.

… wie man die Schultasche korrekt packt

1. Schwere Sachen wie Bücher oder Ordner nahe an den Rücken packen (Verringerung der Hebelwirkung und somit Entlastung des Rückens);

2. leichtere Sachen wie Pausenbox oder Griffelschachtel kommen nach vorne oder in die Vordertasche;

3. kleine Teile sicher verstauen: z. B. Regenschutz im obersten Fach; Schlüssel im Reißverschlussfach oder Schlüsselring;

4. Trinkflasche oder Regenschirm in die Seitentaschen (Gewicht gleichmäßig an den Seiten verstauen).

Einen kurzen Preisvergleich finden Sie hier:
https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2022-07/Schultaschenvergleich%202022.pdf

Unser Schultaschen-ABC finden Sie hier:
https://www.consumer.bz.it/de/das-kleine-schultaschen-abc

... wie man ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause zubereitet

Vollkorngetreide und Vollkorngetreide-Erzeugnisse bevorzugen, denn sie liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Ballaststoffe sind wichtig, denn sie machen länger satt, erhalten die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum und regen die Verdauung an. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind: Vollkorngetreide (Vollkornreis, Weizenkorn, Haferflocken), Vollkorngetreide-Erzeugnisse (Vollkornmehle, Vollkornnudeln, Vollkornbrote), Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
Milch- und Milchprodukte sind besonders wichtig, denn sie liefern von allen Lebensmittel am meisten Kalzium, wichtig um Knochen und Zähne aufzubauen und Kalziumvorräte fürs Alter anzulegen.
Obst ist ein unentbehrlicher Vitamin- und Mineralstoffspender, liefert schnell Energie und eignet sich gut zum Mitnehmen.
Gemüse wertet die Jause auf, denn es enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen viele Ballaststoffe. Mit Radieschen-, Gurken-, Tomatenscheiben, Salatblättern usw., lassen sich z.B. belegte Vollkornbrote ansprechend bunt und mit knackigem Biss zusammenstellen.
Vorsicht mit zu viel Zucker, denn Zucker liefert nur "leere Kalorien" (ohne Vitamine und Mineralstoffe), verursacht Karies, Mangelerscheinungen (z.B. Vitamin-B12-Mangel, der dann Konzentrationsstörungen zur Folge hat) und kann zu Gewichtzunahme führen.
Zwischenmahlzeiten, wie frisches Obst, selbst gemachte Früchte- und Milchzubereitungen und Trockenfrüchte schwächen das extreme Verlangen nach Süßem. Sie sind eine gute und süße Alternative zu Schokolade, Schokoriegeln oder Gummibärchen.
Trinken ist wichtig - mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag, denn der Körper braucht Wasser, damit die verschiedenen Stoffwechselvorgänge und Entgiftungsarbeiten ablaufen können.
Geeignete Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, mit Wasser/ Mineralwasser verdünnte Obstsäfte und verschiedene Tees (ungesüßt). Am Besten eignet sich hierfür eine Thermosflasche, die vom Kind jederzeit mit frischem Wasser nachgefüllt werden kann.
Andere Getränke, wie Fruchsaftgetränke, Nektare, Colagetränke, Limonaden, Brausen, sog. Energiegetänke, Tees aus Teegranulat und Zubereitungen aus Sirup enthalten sehr viel Zucker und oft Zusatzstoffe und sind deshalb als Getränk nicht geeignet.

Weitere Tipps im Infoblatt „Gesunde Ernährung für unsere Kinder“:
https://www.consumer.bz.it/de/gesunde-ernaehrung-fuer-unsere-kinder

... wie Eltern den Schulanfang ihrer Kinder sonst noch unterstützen können
Ein optimaler Schulalltag fußt auf vielen Elementen, von ausreichend Schlaf über einen ruhigen Arbeitsplatz zur Sicherheit am Schulweg und darüber hinaus.
Hier finden Sie die wichtigsten Aspekte zusammengefasst:
https://www.consumer.bz.it/de/schulanfang-leicht-gemacht