

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 27 (1940)
Heft: 6

Artikel: Das "Oslo-Frühstück"
Autor: A.E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-529725>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ware	Preis in Rappen für 1 Kilo	Preis in Rappen für 1000 Kalorien	Für 1000 Rappen erhält man Kalorien
Margarine	360	43,9	2277
Kartoffeln	25	30,0	3333
Bananen	170	172,6	579
Erdnüsse	130	23,7	4219
Orangenmarmelade	160	45,1	2217
Bienenhonig	320/450	97,3/136,8	1027/731
Zucker	64	16,0	6250
Kakao	140/300	28,0/60,0	3571/1667
Schokolade	200	32,8	3049

Preise nach dem Stand vom 15. Mai 1940.

Richtige Zusammenstellung der Nährstoffe.

Eine Schlussfolgerung ist von vorneherein falsch, das sagt einem schon der gesunde Menschenverstand: es geht nicht, etwa denken zu wollen, Mais oder Zucker decken den Nährbedarf am billigsten, essen wir also nur noch Polenta oder naschen wir nur noch Zucker. Bekanntlich kommt es nicht nur auf die Kalorienzahl an, sondern auch auf die Nährstoffe, die sie produzieren. Der menschliche Körper benötigt nicht nur die Kohlehydrate, wie sie Zucker in so reichem Masse liefert, sondern auch unter anderem ebenso sehr Fette und Eiweiss. Ausserdem müssen Fette und Eiweiss in geeigneter Menge tierischer und pflanzlicher Herkunft sein. Jede einseitige Kost ist schädlich, darüber ist sich die Wissenschaft einig. Ja, die richtig gemischte Kost ist der entscheidende Punkt. Andererseits verzehren wir auch eine Reihe von Lebensmitteln, die weit weniger eine Nährfunktion ausüben, als vielmehr in der Lage sind, unserem Körper die unbedingt nötigen Vitamine usw. zuzuführen: man denke an Gemüse und Obst, ohne die die Maschine

Mensch auf die Dauer einfach nicht funktioniert (deshalb haben wir absichtlich die Spalte 6 der ersten Tabelle für Gemüse und Obst freigelassen). Es kommt also auch hier darauf an, den richtigen Mittelweg zu finden.

So lange der Krieg währt, sind natürlich feste Normen ausgeschlossen, weil man sich nach dem zu richten hat, was das Land hervorbringt und was einzuführen noch möglich ist. Innerhalb dieser vielleicht immer enger werdenden Möglichkeiten wird die Hausfrau den Speisezettel nicht nur nach dem Herkommen, sondern auch nach dem Geldbeutel aufstellen.

Und darüber müssen wir uns im Klaren sein: es wird immer mehr notwendig werden, noch mehr hauszuhalten, noch mehr zu sparen, noch mehr alles Vorhandene so rationell und zweckmässig wie nur möglich zu verwenden. Im Grossen wie im Kleinen, nicht zuletzt im Haushalt.

(Von der Redaktion des „Genossenschaftlichen Volksblattes“ für unsere Zeitschrift zur Verfügung gestellt.)

Das „Oslo-Frühstück“

Der IX. Internationale Zahnärztekongress in Wien hat die Ergebnisse eines Ernährungsexperimentes veröffentlicht, die weite Volkskreise interessieren dürften.

Er will damit einen neuen Beweis dafür erbringen, dass mittels geeigneter Ernährung

der Zahnfäulnis wirksam entgegengearbeitet werden könnte. Seit einer Reihe von Jahren erhalten die Schulkinder von Oslo, der Hauptstadt Norwegens, Gelegenheit, ihr Morgenessen in der Schule einzunehmen. Die Kinder gehen eine halbe Stunde früher

von zu Hause fort, damit sie zum Essen reichlich Zeit haben, ein wichtiges Moment. Die Teilnahme am Frühstück ist freiwillig, es beteiligt sich fast ein Drittel aller Kinder daran. Die Zusammensetzung des Menüs wird vom Schularzt und Schulzahnarzt vorgeschrieben und kontrolliert.

Das berühmt gewordene „Oslo-Frühstück“ besteht aus einem Drittelliter nicht entrahmter Milch, Weizenwieback, Knäcke- oder Kneippbrot, vitaminisierter Margarine (Tierfett + Vitamin), Käse aus $\frac{1}{2}$ Ziegen- und $\frac{1}{2}$ Kuhmilch, Äpfeln, Orangen oder Mohrrüben.

Und nun der Erfolg?

Diejenigen Schüler, die das Schulfrühstück regelmässig einnahmen, wiesen — ungeachtet der zahnärztlichen Behandlung — innert drei Jahren ein Zurückgehen der Zahnfäule um 20 — 30 % auf gegenüber den am Frühstück Unbeteiligten.

Das Resultat ist überraschend. Wenn schon eine einzelne tägliche Mahlzeit in kurzer Zeit derart günstige Wirkungen auf die kindlichen Gebisse erzielte, wieviel umfassender müsste sich eine planvolle rationalisierte Gesamt-ernährung auf den jugendlichen Organismus auswirken? Ein fortschrittlicher thurgauischer Schulzahnarzt hat die Ansicht ausgesprochen, dass wir das sehr gute Beispiel von Oslo nicht etwa nachahmen, aber unseren schweizerischen Verhältnissen anpassen sollten.

Nach seinem Vorschlage dürften wir bei einem Drittelliter gutqualifizierter Vollmilch

bleiben, ebenso beim Käse und Zieger. An die Stelle der Margarine träte natürlich frische Kuhbutter. Im Klopfer-, Steinmetz- oder gelagerten Vollbrote besitzen wir vollwertige Erzeugnisse. Eine ganze Pferdelänge voraus wären wir den Skandinaviern in der Auswahl der Früchtezukunft. Je nach der Jahreszeit stehen uns ja Beeren, Trauben, Äpfel eigener Produktion zur Verfügung. Im Winter könnte man gelegentlich Orangen oder geschabte Rüben verabreichen, um dem Bedürfnis des Kindes nach Abwechslung entgegenzukommen.

Eine Beschränkung des Menüs aus spartechnischen Gründen dürfte den Enderfolg nicht allzusehr beeinträchtigen.

Wichtig erscheint, dass man bei einem derart planmässigen, als richtig erkannten Frühstück jahrelang bleibt und auch die übrigen Mahlzeiten nach gesunden Ernährungsgrundsätzen durchführt.

Die ermutigenden Erfahrungen mit dem „Oslo-Frühstück“ berechtigen zu der Erwartung, dass durch eine vernünftige Kinder- und Volksernährung das schweizerische Nationalübel der Zahnkaries stark eingedämmt werden könnte.

Wo die öffentliche Schule nicht den günstigen Boden bildet für die praktische Verwirklichung der neuen Erkenntnisse, da dürfte es sich lohnen, wenigstens in den Familien dem Frühstück der Kinder etwas mehr Beachtung zu schenken und es im Hinblick auf das Vorbild von Oslo „aufzunorden“. A. E.

Mittelschule

Zum Aufbau des griechischen Elementar-Unterrichtes

IV. Wörter und Wörterlernen*.

Es ist einmal Tatsache, dass zur Kenntnis einer Sprache vor allem die Kenntnis von Wörtern nötig ist. Es kann einer Formen-

lehre und Syntax einer Sprache in allen Feinheiten und Finessen beherrschen, er wird dennoch den einfachsten Satz nicht verstehen, wenn er keine Wörter weiss. Umge-

* Vgl.: I. Die Deklination, II. Die Konjugation, III. Indeclinablen in dieser Zeitschrift, Jahrgang 21

(1935), pag. 920 ff.; Jahrgang 24 (1938), pag. 188 ff.; Jahrgang 26 (1939/40), pag. 67 ff.