

Gartenstadtschule



Schule ist schön

Ernährung

„Trotz neuer Ansätze und Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der Gesundheit kommt es bei immer mehr Kindern und Jugendlichen zu Beeinträchtigungen der Gesundheit, u.a.: zu Fehlsteuerungen des Immunsystems, zu Störungen des Ernährungsverhaltens und Bewegungshandelns, zu Fehlsteuerungen der Sinneskoordination, zu unzureichender Bewältigung von psychischen Beanspruchungen und sozialen Anforderungen sowie zu einem immer früheren Konsum psychoaktiver Substanzen.

In den sich wechselseitig verstärkenden Herausforderungen von Familie, Schule und Freizeit gelingt es offensichtlich immer weniger Schülerinnen und Schülern, sich ‚gesund‘ zu entwickeln bzw. zu bleiben. Dies betrifft etwa ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen. Bestätigt werden diese Trends seit Jahren durch die Kindheits-, Jugend- und Gesundheitsforschung.

„Die gesundheitliche Situation der jungen Generation gibt Anlass zur Unruhe. Nur vordergründig handelt es sich bei der jungen Bevölkerungsgruppe um die gesündeste, bei genauerem Hinsehen lassen sich erhebliche Defizite im Gesundheitsstatus feststellen (...). Sie schlagen sich in körperlichen, psychischen und sozialen Befindlichkeitsstörungen von Jugendlichen nieder. Störungen des Immunsystems, des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und der Belastungsbewältigung scheinen die tieferen Ursachen hierfür zu sein.“ (Klaus Hurrelmann et al.)“

(aus Schule und Gesundheit, Grundlagenpapier, 2002 -2011, HKM, S. 8)

Die Gartenstadtschule ist sich ihres Erziehungs- und Bildungsauftrages, zu der auch die Gesundheitserziehung gehört, bewusst. Daher hat sie im Gesundheitsbereich schon vielfältige Maßnahmen ergriffen, z.B. in den Bereichen Bewegung und Sucht- und Gewaltprävention. Der Ernährungsbereich ist ein weiterer Baustein auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Schule. Wir setzen dabei folgende Schwerpunkte in der Erziehung zu ernährungsbewusstem Verhalten

1. Ernährung am Schulvormittag
2. Thema Ernährung im Unterricht
3. Ernährung in der Betreuung
4. Thema Ernährung in der Elternarbeit

5. Fortbildungen im Bereich Ernährung
6. Evaluation

1. Ernährung am Schulvormittag

1.1 Frühstückspause

Seit mehr als 25 Jahren ist eine 10-minütige Frühstückspause fest im Stundenplan verankert. Die Frühstückspause findet im Anschluss an den ersten Unterrichtsblock statt. Im Anschluss an die Frühstückspause in der Klasse ist die Spielpause (Aktive Pause mit 25 Minuten).

Bei der Frühstückspause in der Klasse wird gemeinsam das mitgebrachte Frühstück verzehrt. Dazu räumen die Kinder ihre Tische ab und legen ein Handtuch oder ein Set aus, auf dem sie ihre Frühstücksbox legen. Die Kinder holen sich ihr Getränk an der Wasserbar (Siehe Punkt 1.2)

Während der Frühstückspausen ergibt sich immer wieder die Gelegenheit, über das mitgebrachte Frühstück zu sprechen. Wer hat den gesündesten Tisch? Wer hat ein „Fitmacher – Frühstück“ dabei? ... So wird das Thema „Gesundes Pausenfrühstück“ regelmäßig thematisiert.

Wenn Kinder kein gesundes Frühstück mitbringen, weil z.B. keine Zeit zum Einkaufen war, dürfen sie auch das essen, was sie mitgebracht haben (Marmelade- oder Nutellabrot, süßes Stückchen,..). Durch die Gespräche in der Klasse üben aber viele Kinder bereits „Druck“ auf ihre Eltern aus, ihnen etwas Gesundes für die Pause mitzugeben. Manchmal haben auch Kinder kein Frühstück dabei. Die Kinder am Tisch geben dann diesem Kind etwas von ihrem Essen ab.

In etlichen Klassen ist es bereits üblich, dass ein oder mehrere Tage in der Woche zuckerfrei sind.

1.2 Wasserbar

Auch aufgrund der trockenen Heizungsluft ist es notwendig regelmäßig zu trinken. So gibt es in allen Klassen es eine „Wasserbar“, ein Tisch, auf dem die mitgebrachten Becher stehen und Flaschen mit Mineralwasser. Die Lehrer/innen weisen in den Pausen, sowie in den kurzen Bewegungspausen während der Stunde immer wieder darauf hin, dass etwas getrunken werden sollte. Das Mineralwasser wird über die Klassenkassen finanziert und etwa alle 4 Wochen von einem Getränkehändler angeliefert. Eine Kollegin übernimmt die Bestellungen. Die Becher werden in regelmäßigen Abständen in den vorhandenen Spülmaschinen gereinigt. Falls die Kinder eigene Getränke mitbringen wollen, sollen diese nicht zuckerhaltig sein.

1.3 Geburtstage/ Feste

Bei Kindergeburtstagen ist es oft noch üblich, den Kindern Kuchen oder Süßigkeiten mitzugeben. Wir verbieten das nicht, weisen aber in Elternabenden und in der Klasse immer wieder daraufhin, dass es noch andere Möglichkeiten gibt, die Klasse an der „Geburtstagsfreude“ teilhaben zu lassen, z.B. Obstspieße, Käse- oder Würstchenspieße, ein Buch für die Klassenbücherei oder ein Spiel. Manchmal wird auch die Möglichkeit Brezeln mitzubringen gewählt.

Vor den Ferien oder bei speziellen Anlässen findet in allen Klassen meistens ein „Frühstücksbuffet“ statt, zu dem alle Kinder etwas Gesundes mitbringen.

1.4 Aktionen

Eine Pausenbrotaktion durch die Rotarier im Herbst 2008 festigte bei vielen Kindern das Bewusstsein im Blick auf ein gesundes Pausenfrühstück. Solche Aktionen auch in eigener Regie mit dem Förderverein sollen jährlich zum Schuljahresbeginn durchgeführt werden. Ebenfalls zum Schuljahresbeginn spenden Banken und die Sparkasse Brotboxen für die ersten Klassen, die (aufgrund der äußeren Erscheinung) dazu einladen, von zuhause das Pausenfrühstück mitzubringen (und nicht vom Bäcker).

2. Thema Ernährung im Unterricht

In allen Jahrgangsstufen ist das Thema Ernährung im Rahmen des Sachunterrichtes fest verankert (Siehe internes Curriculum Sachunterricht im Anhang.). Alle Klassen nehmen außerdem an dem Gesundheits- und Suchtpräventionsprogramm Klasse 2000 teil. Themen zur Ernährung gehören hier ebenfalls zum festen Lehrplan.

1. Schuljahr :

Obst und Gemüse

Wochenmarkt

Zahnprophylaxe - zahnfreundliche Ernährung

2. Schuljahr:

Gesunde Ernährung -

Ernährungspyramide,

Zähne,

Weg der Nahrung

3. Schuljahr:

Keimen und Wachsen (Vom Acker zum Bäcker oder Kresse/ Bohnen),
Leben und Speisen in verschiedenen Kulturen z.B. bei den Indianern
Wasser als Lebensmittel

4. Schuljahr:

Suchtprävention,
Was Werbung verspricht...
Leben und Speisen in anderen Epochen z.B. im Mittelalter

Ergänzend nutzen die Klassen Angebote vom Gesundheitsamt des Kreises Offenbach, der AOK und der Verbraucherzentrale und führen Aktionstage mit den eben genannten Trägern durch, z.B. „AOK - Aktionstage“, „Ernährungsbildung auf dem Kartoffelacker“.

Einmal jährlich kommt eine Mitarbeiterin des zahnärztlichen Dienstes zur Zahnprophylaxe in alle Klassen und spricht mit den Kindern auch über gesunde und zahnfreundliche Ernährung.

Neben den Themen im Unterricht gibt es noch unterrichtsergänzende Angebote im Rahmen der offenen Nachmittagsangebote wie Kochen und Backen. Diese Kurse werden in der Regel von einer Ernährungsberaterin für Kinder durchgeführt. Einige dort ausprobierte Rezepte finden auf Vorschlag von am Kochkurs beteiligten Schülerinnen/Schülern auch den Weg in die Schülerzeitung und werden so einer großen Gruppe zugänglich.

3. Ernährung in der Betreuung

Im Rahmen der offenen Ganztageschule gibt es einen Mittagstisch. Es gibt zwei unterschiedliche Essenszeiten, einmal zum Unterrichtsende der 1. und 2. Klassen um 12h und dann um 12:50, wenn die 3. und 4. Klassen ihren Unterricht beenden. Anschließend haben die Kinder Zeit, sich zu bewegen und zu spielen. Am Mittagessen nehmen die Kinder teil, die für eine Betreuung angemeldet sind und diejenigen, die nur zum Mittagessen angemeldet wurden. Gegen Bezahlung können Kinder auch an einzelnen Tagen in der Schule essen, z.B. wenn sie anschließend an einem Angebot teilnehmen. In der gut eingerichteten Küche wird täglich von zwei Küchenmitarbeiterinnen ein frisch zubereitetes Essen hergestellt, das den Erfordernissen einer kindgerechten und gesunden Ernährung entspricht. Beide werden in regelmäßigen Abständen von einer

Ernährungsberaterin und Hauswirtschaftsmeisterin auf Kosten des Fördervereins geschult was gesunde Ernährung und Küchenorganisation in Tageseinrichtungen anbelangt. Die Gerichte werden nach der Bremer Liste zusammengestellt: jede Woche 1-2 Fleischgerichte, 1 Fischgericht, und zwei fleischlose Gerichte. Der Nachmittagsnack ist frisches Obst, Rohkost oder eine Speise aus Milchprodukten. Außerdem gibt es täglich eine Salatbar, an der sich die Kinder selbst einen Salatteller zusammenstellen können. Nach Möglichkeit werden alle Produkte aus regionalem und biologischem Anbau verwendet.

Für den Betreuungsbereich wurde im März 2008 eine Regelung über die Kompetenzen und Aufgaben für den Essensbereich vom Vorstand des Fördervereins getroffen. In dieser Regelung sind u.a. auch Grundsätze für eine gesunde Ernährung festgehalten.

Kindern aus einkommensschwachen Familien erhalten über den Härtefonds einen Essenskostenzuschuss und können daher eine warme Mahlzeit einnehmen. Der Eigenanteil der Eltern beträgt 1 €.

4. Thema Ernährung in der Elternarbeit

Damit die Gesundheitsförderung nachhaltig wirken kann, ist die Zusammenarbeit mit den Eltern unerlässlich. Bereits zum zweiten Male wurde im Rahmen einer Vortragsreihe zu der Broschüre: „Kinder brauchen Liebe und ...“ auch das Thema Ernährung angesprochen. Diese Broschüre wird allen Kindern, die neu im Kindergarten aufgenommen werden ausgeteilt. Außerdem wird sie auch jungen Eltern beim Kinderarzt oder von Hebammen ausgeteilt.

Die Broschüre wurde von allen Kitas und den beiden Grundschulen in Nieder-Roden im Januar 2007 herausgegeben und beschäftigt sich u-a. auch mit dem Thema Ernährung und hebt die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung hervor.

Zu den Vortragsabenden werden die Eltern aller Einrichtungen eingeladen.

Der Förderverein veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Kreises Offenbach, der Verbraucherzentrale und dem Kinderschutzbund weitere Abende zum Thema Ernährung.

Regelmäßig werden die Eltern in Elternbriefen über die Notwendigkeit eines gesunden Pausenfrühstücks hingewiesen.

Bereits beim Informationsabend für die Eltern der zukünftigen Schulanfänger wird darauf hingewiesen, dass die Kinder zu Hause etwas frühstücken sollen und wie ein gesundes Pausenfrühstück aussehen kann.

Mindestens einmal jährlich wird das Thema Ernährung an einem Elternabend angesprochen. Besonders beim ersten Elternabend (in der ersten Klasse) wird über die Notwendigkeit eines gesunden Pausenfrühstücks gesprochen. Außerdem erhalten die

Eltern einen Flyer über die Ziele der Gartenstadtschule, in dem ebenfalls das Ziel der gesunden Ernährung enthalten ist.

Bei Bedarf werden Eltern in Einzelgesprächen angesprochen und ggf. an Dritte (Kinderarzt, Ernährungsberatung, Sportverein, Jugendamt) verwiesen. Für Übergewichtige und bewegungsunlustige Kinder wird auch die Möglichkeit der Teilnahme am Sportförderunterricht angeboten.

In der Schule wird einmal jährlich für einige Tage eine Ausstellung „Zuckerstraße“ in der Pausenhalle aufgebaut, die für jeden tagsüber zugänglich ist.

5. Fortbildungen im Bereich Ernährung

Zu allen Fortbildungsveranstaltungen wie z.B. bei der Vortragsreihe zu der Broschüre: „Kinder brauchen Liebe und ...“ sind immer auch Lehrkräfte und Betreuungspersonal eingeladen.

Im Rahmen der Pausenbrotaktion der Rotarier wurde das Kollegium durch Dr. Jester und Dr. Gula in einer Gesamtkonferenz über Ziele und Inhalte der Aktion geschult.

Im Rahmen von Klasse 2000 werden alle Lehrkräfte regelmäßig im Bereich gesunde Ernährung durch die Gesundheitsförderin Fr. Dr. Bohlen und das Begleitheft fortgebildet. Zusätzlich sollen immer wieder Fortbildungsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen stattfinden.

Das Gesundheitsteam, besonders die Gesundheitsbeauftragte, besucht regelmäßig Fortbildungen im Bereich Gesundheit und Ernährung und gibt ihr Wissen in Gesamtkonferenzen weiter. .

Die Köchinnen werden regelmäßig durch die Ernährungsberaterin und Hauswirtschaftsmeisterin fortgebildet.

Auch das Betreuungspersonal besucht regelmäßig Fortbildungen und wird durch die Ernährungsberaterin informiert.

6. Evaluation

Die Evaluation übernimmt das Gesundheitsteam. Es hat die Aufgabe, die Umsetzung des Konzeptes im Auge zu behalten durch folgende Maßnahmen:

- Regelmäßige Umfrage unter den Kindern (alle zwei Jahre zum Thema „Gesunde Ernährung), Schwerpunkt: Frühstück zu Hause und Frühstückspause in der Schule

- TOP zum Thema Ernährung in Gesamtkonferenzen (siehe Protokolle)
- Ernährung im Unterricht: siehe Klassenbucheinträge bzw. schulinternes Curriculum
- Ernährung in der Betreuung: Essenspläne, Nachweis von Fortbildungen
- Elternarbeit: Elternbriefe, Vorträge
- Regelmäßige Fortbildungen aller Kolleginnen und Kollegen

Verabschiedet im April 2009 durch die Gesamtkonferenz