

Konzept „Gesunde Ernährung“

Leitgedanken

Eine gesunde Ernährung ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes Wachstum und eine stabile Gesundheit. „Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist eine Grundvoraussetzung für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lernerfolg unserer Kinder. Deshalb ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung in diesem Lebensabschnitt enorm wichtig. Auch die Schule kann und muss ihren Beitrag dazu leisten, möglichst optimale Rahmenbedingungen dafür zu schaffen.“ (Dr. oec. Troph. Claudia Laupert-Deick - Food school & life Lehrermagazin 2007/1)

Nach der Veröffentlichung der PISA-Studie häufen sich die Verbesserungsvorschläge zur Gesamtsituation Schule. Immer wieder kommen neue Vorschläge auf, die das Lernen, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder sowie das gesamte schulische Lernumfeld verbessern sollen. Auffällig ist jedoch, dass die Gesundheit der Kinder nicht oder kaum einbezogen wird, wenn es um Leistungssteigerungen der Schüler geht.

Gesundheitssituation der Kinder

In den letzten Jahrzehnten die Gesundheitssituation von Kindern drastisch verschlechtert, was zur Folge hat, dass die Lernfähigkeit der Kinder darunter leidet. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Ein wichtiger Grund ist, dass sich die Ernährungssituation für Kinder in den letzten Jahren deutlich verändert hat. Viele Kinder kommen ohne Frühstück zur Schule und gemeinsame warme Mahlzeiten sind in den Elternhäusern nicht mehr selbstverständlich. Die familiären Strukturen haben sich verändert. Viele Mütter sind nicht, wie in der Vergangenheit zu Hause, sondern berufstätig und/oder auch allein erziehend. Nicht zu vergessen, dass insbesondere Familien mit Kindern zunehmend von finanzieller Armut bedroht sind. Es bleibt immer weniger Zeit und Geld für den gemeinsamen Einkauf und die Zubereitung der Speisen, es muss einfacher, günstiger und schneller gehen.

Das Essverhalten im Kindesalter hat bereits großen Einfluss auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten im Erwachsenenleben und damit auch auf das Körpergewicht und den Gesundheitszustand eines Menschen. Mit zunehmendem Alter bestimmt man selbstständig über sein Essverhalten, deshalb sollte dieses bereits im Schulalter gefestigt und/oder korrigiert werden. Das ist eine gemeinsame und große Aufgabe von Elternhaus, Schule und Betreuung.

Thema „Gesunde Ernährung“ in der Offenen Ganztagschule (OGS)

Mit der Einführung der Ganztagschulen werden neue Herausforderungen an Schule und Betreuung gestellt. Die Schule ist nicht mehr nur Lern - sondern auch Lebensort geworden. Viele Kinder verbringen den größten Teil des Tages in der Schule, bzw. in der Offenen Ganztagschule, daher nimmt die Ernährung der Kinder einen hohen Stellenwert in ihrem Tagesablauf ein. Die OGS ist der ideale Ort, um Kinder für das Thema Ernährung zu interessieren und zu begeistern. Eine vollwertige, gesunde Ernährung in der OGS bietet den Kindern die Möglichkeit „gesunde Ernährung“ nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch zu erleben. Für Kinder gewinnt das Thema an Authentizität, wenn Lehrerinnen und Betreuerinnen mit gesundem Vorbild vorangehen. Erst wenn das im Unterricht Gelernte in den Schulmahlzeiten praktiziert und gelebt wird, ist gesundes Essen für Kinder glaubwürdig.

Da die Kinder der OGS die meiste Zeit ihres Tages im Rahmen von Schule bzw. Betreuung verbringen, bietet sich die Möglichkeit, die Grundlagen für ein gesundes Essverhalten zu schaffen. Nur wer sich ausgewogen ernährt, ist auch fit für das Lernen und Entdecken.

Bestandsaufnahme Ernährungsverhalten OGS-Kinder

Bei den über mehrere Wochen dauernden Beobachtungen der OGS-Kinder haben die Betreuerinnen festgestellt, dass viele Kinder sich sehr einseitig ernähren. Täglich gab es Teilchen, Milchschnitte oder Toastbrot. Frisches Obst und Gemüse waren eine Seltenheit. Bei einer Befragung der Kinder stellte sich heraus, dass 25 von 123 Kindern regelmäßig ohne Frühstück morgens das Haus verlassen und dass sie erst zum Mittag eine richtige Mahlzeit erhalten. Nach einer gezielten Überprüfung bzw. Messung des Gewichts der OGS-Kinder hat man festgestellt, dass von den 123 Betreuungskindern mindestens 6 Kinder starkes Übergewicht und 15 Kinder leichtes Übergewicht haben. Somit stand sehr schnell fest, dass dringend Handlungsbedarf besteht.

Ernährungsberaterin

Seit dem 2006/07 steht uns eine Ernährungsberaterin (Frau Loogen) zur Beratung mit folgendem Angebot zur Verfügung:

- Überprüfung des Mittagessens mit Hilfe der „Bremer Checkliste“
- Durchführung von Elternabenden
- Beratungsgespräche für Eltern mit adipösen Kindern

Qualität des Mittagessens

Dem Wunsch nach einer Ausstattung einer Küche zum Kochen wurde leider vor der Einrichtung der OGS nicht entsprochen, sodass wir auf das Essen eines Cateringservices angewiesen sind.

Das Mittagessen des ersten Cateringservices wurde einen Monat lang an Hand der „Bremer Checkliste“ überprüft und dabei festgestellt, dass das Essen, nicht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entspricht. Daraufhin wurde ein neuer Anbieter gesucht. Dieser entsprach schon eher der Checkliste, jedoch waren wir auch hier noch nicht zufrieden. Es wurden mehrere Anbieter ausprobiert. Leider entspricht bis heute keiner der Checkliste vollständig. Es wird weiterhin nach einem passenden Anbieter gesucht. Die zu Beginn ausgesprochene Befürchtung, dass es schwierig sein könnte qualitativ gute Anbieter zu finden, hat sich bestätigt.

Elternabend „Gesunde Ernährung“

In der OGS können wir nur dann unser Konzept „Gesunde Ernährung“ erfolgreich umsetzen, wenn wir die Eltern und die Kindern sensibilisieren und über die Stellenwert der gesunden Ernährung aufklären.

Am 09.06.2008 fand der erste Elternabend unter Leitung unserer Ernährungsberaterin statt, mit dem Ziel, die Eltern für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren und ein Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schaffen.

Die beiden aid-Ernährungspyramiden wurden den Eltern ausführlich erläutert. Die Ernährungsberaterin hatte allerhand Wissenswertes über gesundes Essen zu berichten, unter anderem wie groß Kinderportionen sein sollen, wie viel Fleisch, Obst und Joghurt pro Tag sinnvoll ist, wie viel Kalorien über den Tag verteilt werden sollen, welche Müslisorten empfehlenswert sind, wie viel und was getrunken werden sollte, was Süßigkeiten bewirken, ob alles gut ist, was gesund ist, was in unserem Essen wirklich drin ist, wie die tägliche

Ernährung in der Familie Spaß machen kann und gesund hält und vor allem wie sich das Essen auf die Leistungskurve des Kindes auswirkt.

Folgende wichtige Ratschläge nahmen die Eltern mit:

- Seien Sie selbst Vorbild beim Essen!
- Lassen Sie Ihr Kind nie ohne Frühstück aus dem Haus!
- Geben Sie Ihrem Kind ein appetitliches Pausenbrot mit!
- Berücksichtigen Sie die Pausenbrotwünsche Ihrer Kinder!
- Lassen Sie Ihr Kind soweit wie möglich ihr Pausenbrot selbst zubereiten!
- Fragen Sie am Abend nach, ob das Pausenbrot geschmeckt hat!
- Kinder sollen mehr frisches Obst und Gemüse statt kalorienreicher Nahrungsmittel essen!
- Mehr Wasser, ungesüßten Tee und verdünnte Saftschorlen als Durstlöscher anbieten!

Nach dem Vortrag hatten die Eltern in einer offenen Gesprächsrunde die Möglichkeit, ihre persönlichen Fragen zu stellen und Ratschläge zu bekommen.

Beratungsgespräche für Eltern mit adipösen Kindern

Unsere Ernährungsberaterin bietet interessierten Eltern mit ihren Kindern ein persönliches Beratungsgespräch in ihrer wöchentlichen Praxisstunde in der Kinderarztpraxis von Frau Dr. Jansen-Walter an. Dort befindet sich eine Beratungsstelle für adipöse Kinder, die Kosten hierfür werden von der Krankenkasse übernommen. Am Elternabend vereinbarten einige Eltern direkt einen Beratungstermin.

Projektwochen

1. Projektwoche „Gesunde Ernährung“

Im Schuljahr 2007/08 fand die erste Projektwoche im Rahmen der Sommerferienbetreuung mit folgenden Lernzielen statt:

- Einführung in die gesunde Ernährung
- Was brauche ich um groß und stark zu werden?
- Wozu brauchen wir Nahrung?
- Welche Lebensmittel sind besonders beliebt?
- Gesundes Essen schmackhaft machen
- Einteilung der Lebensmittel in Gruppen
- Kennen lernen des Weges vom Getreide zum Brot, Alternativen zeigen zu Weißbrot, Toastbrot und Co.

Die Kinder lernten mit der Geschichte „Die kleine Lok, die alles weiß“, die Bausteine der ad- Ernährungspyramide kennen. Es zeigte sich schnell, dass einige Kinder bereits die Sortierung der Lebensmittel nach gesund und ungesund schon kannten. Die Kinder haben

mit großem Interesse an allen Angeboten teilgenommen und konnten viele wichtige Anreize mit nach Hause nehmen. Sie haben mit großer Freude erzählt, dass sie nun auch zu Hause mehr auf ihre Ernährung achten und dass viele Eltern auch beim Einkaufen die gesunden Lebensmittel bevorzugen. Die Kinder achten heute beim Essen immer noch darauf, dass sie sich gesund ernähren sollen. Sie schauen immer wieder auf die Lokomotive am Fenster und überprüfen, aus welchen Wagens sie heute schon gegessen haben und was sie noch essen müssen.

2. Projektwoche „Gesunde Ernährung – Wir machen den Ernährungsführerschein“

Aufbauend auf unserer 1. Projektwoche im Schuljahr 2007/08 haben wir in den Sommerferien 2008/09 die zweite Projektwoche umgesetzt.

Die Kinder haben die Lebensmittelgruppen kennen gelernt und welche Symbole in der aid-Pyramide für sie stehen. Sie lernten, die verschiedenen Lebensmittelbeispiele den Lebensmittelgruppen zuzuordnen, sie wissen was die Ampelfarben bedeuten und dass jeder Pyramidenbaustein für eine Portion steht.

Sie lernten die Bestandteile eines vollwertigen „Pyramidenfrühstücks“ kennen und konnten es nach den Pyramidenregeln selbst zusammenstellen. Die Kinder verstehen nun wie ein Rezept aufgebaut ist, können ihren Arbeitsplatz sinnvoll einrichten und handeln umsichtig und verantwortungsbewusst mit Messer und Sparschäler. Sie haben die grundlegenden Hygieneregeln bei der Arbeit mit Lebensmitteln kennen gelernt und wenden diese an. Die Kinder haben die Bedeutung von Milchprodukten kennen gelernt und wissen, wie viele Portionen „Milli Milch“ sie täglich brauchen. Sie haben erfahren dass Produkte aus Milch immer kühl gelagert werden müssen, weil sie schnell verderben. Die Kinder wissen, wie der Tisch gedeckt und eine angenehme Essatmosphäre geschaffen wird. Sie kennen sich mit den Tischregeln aus. Die Projektwoche endete mit einer theoretischen Ernährungsführerscheinprüfung.

Da Kinder ein Frühstück brauchen, um in der Schule gut arbeiten zu können, bietet die OGS seit Mai 2010 für alle Kinder die Möglichkeit, im Café bis spätestens 8.15 Uhr ein gesundes Frühstück in Form von Müsli, Milch und Äpfeln zu sich zu nehmen.

Darüber hinaus gibt es täglich für jede Klasse eine Dose mit aufgeschnittenen Äpfeln für die erste Frühstückspause.

Der genaue Ablauf beim Frühstück und die dazugehörigen Regeln sind in den Schulregeln KGS Lebensbaumweg beschrieben.