

Ernährung und Gesundheit

Vorbemerkungen

Wir stellen zunehmend fest, dass sich viele Kinder unserer Schule ungesund ernähren. Nur wenige Kinder verzehren ein gesundes Pausenbrot, Obst oder Gemüse in der Frühstückspause.

Ziele

- Alle Schülerinnen und Schüler trinken regelmäßig Wasser.
- Das Verbot koffeinhaltiger Getränke wird eingehalten.
- Das Mittagessens der Offenen Ganztagschule entspricht einer gesunden Ernährung.
- Alle Teilnehmer der OGS putzen sich regelmäßig die Zähne.
- Einmal im Halbjahr findet ein Cafe-Grimm statt, bei dem ausschließlich gesunde Lebensmittel angeboten werden.
- Es wird möglichst kein Frühstück auf dem Schulhof eingenommen.
- Die Frühstückspause verläuft ruhig. Es wird nicht gespielt, sondern ruhig am Platz gegessen.

Wir möchten unsere Kinder dazu erziehen, sich gesund zu ernähren und zu verhalten. Neben den Aufgaben des Lehrplans (vgl. Sachunterricht) führen wir folgende Maßnahmen durch:

Getränke

Wasser unterstützt Lernen und Denken, indem es

- eine schnellere Informationsverarbeitung für Denkprozesse höherer Ebenen aktiviert,
- die Entwicklung neuronaler Netze fördert,
- das Dendritenwachstum erhöht,
- elektrisches Potential erhöht, weil Wasser Salze löst und dadurch die Polarität der Zellen erhält und
- die Atmung unterstützt und somit die Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff verbessert.

Jedes Kind hat die Möglichkeit auch während des Unterrichtes Wasser zu trinken und darf eine Wasserflasche auf den Tisch stellen. Der Lehrer sollte sich und die Kinder auch zum Wassertrinken anhalten, um den Lernprozess zu stimulieren und den Schülern bewusst zu machen, wie notwendig Wasser trinken ist. Wichtig ist das Trinken von Wasser besonders vor Arbeiten und anderen Stresssituationen.

Verboten für die Schülerinnen und Schüler sind:

- koffeinhaltige Getränke, (z.B. Cola, Eistee, Energydrinks etc.)
- sogenannte „Mama-Suppen“ (Fertigsuppen)

Wir streben an, den Zuckergehalt im Frühstück der Kinder so gering wie möglich zu halten und machen Eltern und Kinder immer wieder darauf aufmerksam.

Schulobstprogramm

Die Gebrüder-Grimm-Schule gehört ab dem Schuljahr 2009/2010 zu den Teilnehmern des Landesprogramms „Schulobst“ und jedes Kind hat täglich die Möglichkeit Obst und Gemüse zu essen.

Die Lieferung des Schulobstes erfolgt dienstags zwischen 08.00 und 09.00 Uhr.

Die Lagerung des Schulobstes erfolgt in einem Kühlschrank im Kakaoraum der Schule.

Die Zubereitung des Schulobstes erfolgt mit Hilfe von Eltern („Schulobstmütter“).

Eine benachbarte Bäckerei spendet überzähliges Brot, das von den Schulobstmüttern mit Butter/Margarine belegt und dem Schulobsttablett beigefügt wird, um den Hunger von Kindern ohne Frühstück zu stillen.

Das Obst wird von den Schulobstmüttern in verschlossenen Behältern in die Klassen gebracht.

Cafe Grimm

Jeden zweiten Dienstag im Monat findet in der Aula das Elterncafe Grimm statt. Eltern organisieren in eigener Regie Kuchen, Waffeln, Brötchen, Obst und verschiedene Getränke.

In der großen Pause können sich die Schülerinnen und Schüler ebenfalls im Cafe etwas zu essen oder zu trinken kaufen. Dieses Essen darf in der Frühstückspause in den Klassen oder sitzend in der Aula gegessen werden. Die Mitnahme auf den Schulhof ist nicht erlaubt.

Es wird angeregt, halbjährlich ein Cafe- Grimm stattfinden zu lassen, bei dem ausschließlich gesunde Lebensmittel angeboten werden. Es ist uns wichtig, dass den Kindern der Ausnahmecharakter des Cafe- Grimms bewusst ist (Verzehr von Süßigkeiten am Vormittag).

Brain-Gym

„Lernen, Denken, Kreativität und Intelligenz sind Funktionen, nicht nur unseres Gehirns, sondern des ganzen Körpers.“

Lernen findet ganzheitlich statt mit Körper, Geist und Seele. Liegt irgendwo eine Störung vor, kann diese das Lernen blockieren. Blockaden können hervorgerufen werden durch emotionalen oder körperlichen Stress, falsche Ernährung, Krankheit, Umweltgifte oder –lärm u.v.m. So können unsere Sinnesorgane wie Augen, Ohren oder unser Gehirn blockiert sein. Viele Lernblockaden sind verursacht durch Verweigerung des Lernens in Situationen emotionalen Stresses.

Dr. Dennison stellte 1969 im Hinblick auf Kinder mit legasthenischen Problemen Bewegungsübungen zusammen, die einfach, schnell und leicht erlernbar und für jeden Lernenden von Nutzen sind. Diese einfachen integrativen Übungen sind auf spezielle Aspekte sensorischer Aktivierung und der funktionalen Integration beider Gehirnhälften ausgerichtet, die 26 Brain-Gym-Übungen.

Diese Übungen, von denen Lehrer/Schüler je nach Situation einige auswählen können, lassen sich leicht vor oder während des Unterrichtes einbauen. Sie sollten regelmäßig und als Ritual zu Beginn des Lernens in kreativer Weise eingesetzt werden – vor Unterrichtsbeginn, nach den Pausen, vor Arbeiten, um Kinder und Lehrer zur Ruhe kommen zu lassen, in Stresssituationen usw.. Dazu hängt in jeder Klasse ein entsprechendes Plakat.

Mittagessen in der OGS

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OGS achten darauf, dass sich die Kinder beim Mittagessen gesund ernähren. So soll eine tägliche Portion Obst bzw. Salat verspeist werden. Kinder, die gesunde Gerichte nicht kennen, werden ermuntert diese zu probieren.

Frühstückspause

In allen Klassenpflegschaftssitzungen wird die gesunde Ernährung im Rahmen der Schule thematisiert und immer wieder angesprochen.

Alle Lehrkräfte beobachten das Frühstücksverhalten der Kinder und sprechen gegebenenfalls Eltern auf ein gesundes Frühstück oder das Mitbringen von Getränken an.

Alle Kinder nehmen ihr Frühstück an ihrem Platz im Sitzen und in einer ruhigen Atmosphäre ein.

Bewegung

Genügend Bewegung und Sport dienen ebenfalls der Gesundheit. Wir verweisen hierbei auf das Bewegungskonzept unseres Schulprogramms.

Zahngesundheit

Alle Schülerinnen und Schüler durchlaufen in ihrer vierjährigen Grundschulzeit jährlich einen spiralcurriculumartig aufgebauten Förderkurs zur Zahngesundheit, der vom Kreisgesundheitsamt organisiert wird.

Im Rahmen der Offenen Ganztagschule putzen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig nach dem Mittagessen die Zähne. Start ist jeweils nach den Herbstferien.

Eine Schulzahnärztin untersucht in regelmäßigen Abständen die Zähne der Kinder.

Lehrerfragebogen
Ernährung und Gesundheit



1. Wie ist das Schulfrühstück der SchülerInnen einzuschätzen?

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Gesund und ausgewogen | <input type="radio"/> Eher ungesund |
| <input type="radio"/> Überwiegend gesund | <input type="radio"/> Sehr ungesund |

2. Trinken die SchülerInnen regelmäßig Wasser im Unterricht?

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Zu oft/lenkt ab | <input type="radio"/> Sie haben kein Wasser dabei |
| <input type="radio"/> Ja, regelmäßig | <input type="radio"/> Nein |

3. Haben die Kinder koffeinhaltige Getränke dabei?

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ja, viele | <input type="radio"/> Nur wenige |
| <input type="radio"/> Ja, einige | <input type="radio"/> Nein, keines |

4. Wird das Schulobst gegessen?

- | | |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ja, es wird immer aufgegessen | <input type="radio"/> Ja, gelegentlich bleibt etwas übrig |
| <input type="radio"/> Ja, aber es bleibt immer etwas übrig | <input type="radio"/> Es wird kaum gegessen |
| <input type="radio"/> Nur wenige Kinder essen davon | |

Bemerkungen/Wünsche/Handlungsbedarf:

Schülerfragebogen
Ernährung und Gesundheit



1. Trinkst du regelmäßig Wasser im Unterricht?

- Ja, in jeder Stunde.
- Ja, aber nicht in jeder Stunde.
- Nur manchmal.
- Nur in den Pausen und in der Frühstückspause.

2. Isst du jeden Tag etwas vom Schulobst?

- Ja, ich esse jeden Tag Schulobst.
- Ich esse Schulobst, aber nicht jeden Tag.
- Ich möchte nichts vom Schulobst essen.
- Das Obst ist immer schon leer, wenn ich etwas davon essen möchte.

Nur für OGS-Kinder:

3. Wie gefällt dir das Essen in der Mensa?

- Das Essen ist lecker.
- Das Essen schmeckt mir nicht.

- Ich habe genug Auswahl an Obst und Gemüse.
- Es gibt zu wenig Obst und Gemüse, ich muss immer das gleiche essen.

Das möchte ich noch sagen:

OGS-Fragebogen
Ernährung und Gesundheit



1. Qualität des Mensaessens

- Schmeckt den Kindern das Essen?
 Ja Nein

- Gibt es eine ausreichende Auswahl an Obst und Gemüse?
 Ja Nein

2. Regelmäßiges Zähneputzen

b) Putzen alle Kinder regelmäßig die Zähne?
 Ja Nein

c) Werden die Zähne gründlich geputzt?
 Ja Nein

Bemerkungen/Wünsche/Handlungsbedarf:

Ernährung und Gesundheit



b) Fragebogen Klassenlehrer:

- Wie ist das Schulfrühstück der SchülerInnen einzuschätzen?
Ziel: Die Lehrkraft beobachtet, dass die SuS ein **überwiegend gesundes Schulfrühstück** essen.

- Wird regelmäßig Wasser getrunken?
Ziel: Die Lehrkraft beobachtet, dass **ausreichend Wasser** im Unterricht getrunken wird, die SchülerInnen sich damit aber nicht ablenken.

- Haben Kinder koffeinhaltige Getränke dabei?
Ziel: Die Lehrkraft beobachtet, dass **keine koffeinhaltigen Getränke** mit in die Schule gebracht werden.

- Wird das Schulobst gegessen?
Ziel: Die Lehrkraft beobachtet, dass das **Schulobst aufgegessen** wird und viele Kinder sich daran bedienen.

- **Fragebogen SchülerInnen:**
- Trinkst du regelmäßig Wasser im Unterricht?
Ziel: 80% der SuS geben an, im Unterricht regelmäßig Wasser zu trinken.

- Isst du jeden Tag etwas vom Schulobst?
Ziel: Das Schulobst in den Klassen wird aufgegessen, 80% der Kinder essen regelmäßig davon.

- **Für OGS-Kinder:**
- Wie gefällt dir das Essen in der Mensa?
Ziel: 80% der SuS geben an, dass ihnen das Essen schmeckt und sie eine ausreichende Auswahl auch an Obst und Gemüse haben.

a) Fragebogen OGS:

- Wie ist die Qualität des Mittagessens in der Mensa?
Ziel: Die OGS-Mitarbeiter beobachten, dass den meisten Kindern das **Essen schmeckt** und **ausreichende Auswahlmöglichkeiten** auch an Obst und Gemüse vorhanden sind.

- Regelmäßiges Zähneputzen?
Ziel: Die OGS Mitarbeiter beobachten, dass alle OGS-Kinder **täglich gründlich die Zähne putzen**.