

Wisperschule Lorch
Schauerweg 2a
65391 Lorch am Rhein

Schule und Gesundheit

- Konzept zur Erreichung des Teilzertifikats:
„Gesunde Ernährung“

Stand Schuljahr 2009/2010

1. Kinder und Ernährung		3-4
Gesunde Ernährung im Kindesalter	3	
Die Ernährungspyramide	3	
Wachstumsdiagramme	4	
2. Schule und Ernährung		5-13
Ernährungserziehung in der Schule	5	
2.1.1 Ziele der Ernährungserziehung	5	
2.1.2 Das Thema im hessischen Rahmenplan für die Grundschule	6	
Ernährungserziehung in der Wisperschule	7	
Auswertung des Evaluationsbogens	7	
Zielsetzungen und zeitliche Planung	9	
Pädagogischer Tag 30. April 2009	10	
Der zuckerfreie Vormittag	10	
Minimalplan zum Thema „ gesunde Ernährung“	12	
3. Anhang		14

Auswertung des Evaluationsbogens 09.10.2008

Pädagogischer Tag an der Wisperschule 30.04.2009

Elternbrief zuckerfreier Vormittag

Faltblatt „Mein Pausenfrühstück für den zuckerfreien Vormittag

Auswertung des Evaluationsbogens 21.01.2010

1. Kinder und Ernährung

1.1 Gesunde Ernährung im Kindesalter

Gerade im Kindesalter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Denn der Bedarf an Nährstoffen und Energie ist im Verhältnis zum Körpergewicht bei Kindern größer als bei Erwachsenen. Außerdem werden in der Kindheit die Essgewohnheiten für das ganze Leben geprägt. Ernähren sich Kinder bereits gesund, leiden sie im Erwachsenenalter deutlich seltener an sogenannten „ernährungsbedingten“ Krankheiten, wie zum Beispiel Diabetes. Mittlerweile sind rund 20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland von Übergewicht betroffen. Nicht nur ungesunde Fehlernährung, sondern auch der zunehmende Bewegungsmangel einhergehend mit gesteigertem Fernsehkonsum sind für das Übergewicht von Kindern verantwortlich. Diese Kinder leiden nicht selten unter vorzeitigem Gelenkverschleiß, Bandscheibenleiden, erhöhten Insulinwerten und Bluthochdruck. Dicke Kinder werden auch häufiger krank und sind meist auch als Erwachsene übergewichtig.

Aufgrund des gesteigerten Energiebedarfs von Kindern gilt: Sie sollten fünfmal am Tag etwas essen. Ihr Blutzucker sinkt sehr rasch und es macht sich Heißhunger nach Süßem breit. Daher sollten Kindern regelmäßig gesunde Zwischenmalzeiten mit viel Obst und Gemüse angeboten werden.

1.2 Die Ernährungspyramide

Diese Darstellung zeigt schematisch, wie viel von welchen Lebensmitteln gegessen werden darf. Dies gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Die einzelnen Darstellungen variieren. Dennoch bleibt die Aussage deutlich, die Nahrungsmittel die in der Spitze der Pyramide sind, sollten möglichst selten gegessen werden. Sie sind nicht generell verboten, sollten aber eingeschränkt sein. Obst und Gemüse sowie möglichst ungesüßte Getränke dürfen so viel verzehrt werden, wie man möchte.

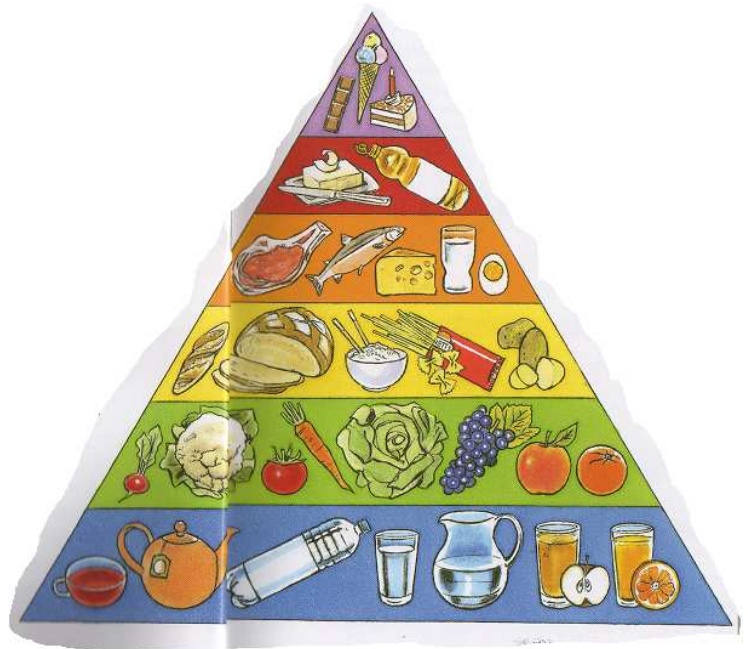


Abb: Gesund kochen für Kinder, meine Familie und Ich Nr.7/2008

1.3 Wachstumsdiagramme

Das richtige Gewicht ist auch bei Kindern wichtig. Die Wachstumsdiagramme für Jungen und Mädchen geben daher Anhaltspunkte. Liegt das Gewicht des Kindes im grünen Bereich hat es, seinem Alter entsprechend, Normalgewicht. Im gelben Bereich bereits leichtes Übergewicht und im roten Bereich ist sowohl Übergewicht als auch Untergewicht zu finden.

Mädchen, 0 - 18 Jahre

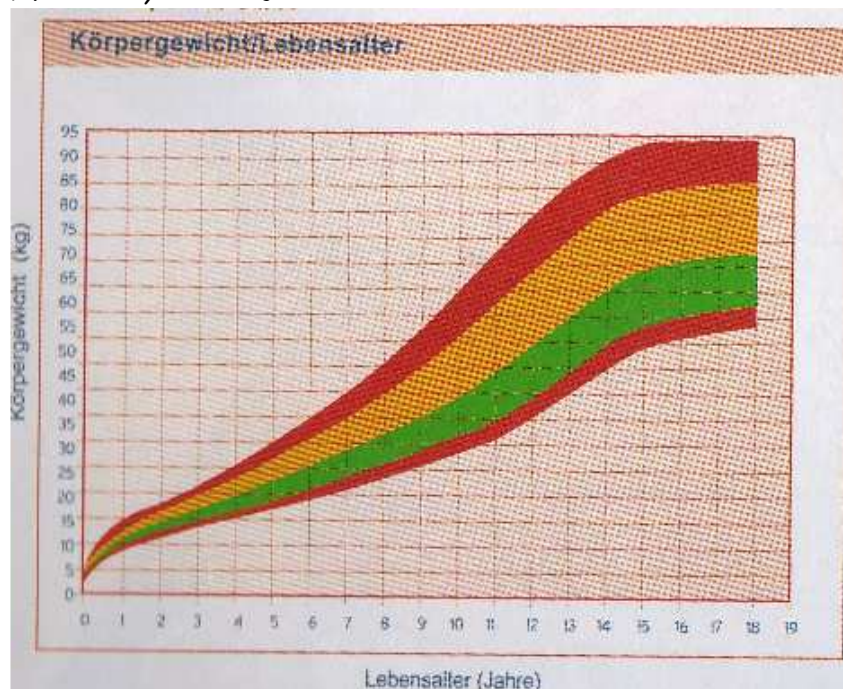


Abb: Gesund kochen für Kinder, meine Familie und Ich Nr.7/2008

Jungen, 0 - 18 Jahre

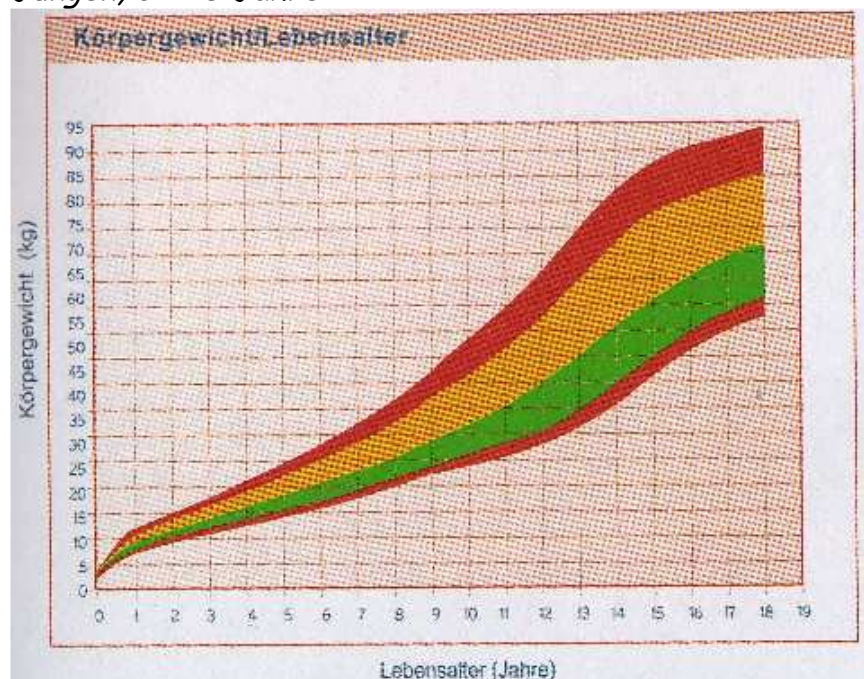


Abb: Gesund kochen für Kinder, meine Familie und Ich Nr.7/2008

2. Schule und Ernährung

2.1 Ernährungserziehung in der Schule

Der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schulen wird immer wieder um weitere Aufgabenbereiche erweitert. Gerade das sensible Thema „gesunde Ernährung und Übergewicht“ finden seit einigen Jahren einen festen Platz im Rahmenplan der Grundschule und den Schulprogrammen der meisten Schulen.

Die Ernährungserziehung in der Schule, hier vor allem der Grundschule, spielt eine zunehmende Rolle im Erziehungsauftrag der Schule. Daraus leiten sich vielfältige Ziele ab. Im Folgenden wird ein Überblick über die Lern- und Erziehungsziele im Bereich Ernährung gegeben, sowie Auszüge aus dem hessischen Rahmenplan für die Grundschule zum Thema zusammengestellt.

2.1.1 Ziele der Ernährungserziehung

Da die Ursachen von Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel meist im Elternhaus begründet sind, sind die Schulen hier in ihrem Erziehungsauftrag gefragt. Die Kompetenzen in Sachen gesundes Essen und ausreichendes Trinken sollten zunehmend auch in der Schule entwickelt werden. Während sich gesunde Ernährung noch recht gut in den Unterricht einplanen lässt, ist Übergewicht meist ein heikles Thema. Besonders dicke Kinder werden häufig ausgegrenzt, haben ein geringes Selbstwertgefühl und leiden unter ihrem Körper. Daher muss die Thematisierung von Übergewicht im Unterricht besonders gründlich vorbereitet sein. Sinnvoll ist immer erst das Gespräch mit den Eltern zu suchen, weil vor allem im häuslichen Umfeld eine Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens herbeigeführt werden muss. Kinder und Jugendliche sind nur durch die Thematisierung alleine nicht in der Lage an ihrer Ernährung etwas zu ändern. Die Eltern müssen durch zusätzlich Ernährungsberater und Kurse für die gesamte Familie unbedingt mit ins Boot geholt werden. Nur so können die Bemühungen der Ernährungserziehung dauerhaft werden.

Dass die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat ist allgemein bekannt. Dies führte auf europäischer Ebene 1995 zur Entwicklung eines Curriculums für eine gesundheitsfördernde Ernährungserziehung. Dieses teilt sich in sieben Lernzielbereiche. Diese sind jeweils altersbezogene Lernziele zugeordnet.

1. Lebensmittel und emotionale Entwicklung
2. Essgewohnheiten und sozial-kulturelle Einflussfaktoren
3. Ernährung und Gesundheit
4. Lebensmittelerzeugung, -verarbeitung und -handel
5. Lebensmitteleinkauf
6. Lebensmittelzubereitung
7. Lebensmittelhaltbarmachung, und -lagerung

2.1.2 Das Thema im hessischen Rahmenplan für die Grundschule

Der hessische Rahmenplan für die Grundschule im Fach Sachunterricht schlägt vor das Thema Ernährungserziehung folgendermaßen umzusetzen:

Schwerpunkt im Schuljahr	Schwerpunktthema	Unterrichtsvorschläge
1-2 / Wasser	Wasser als Lebensgrundlage	- Wasser als Lebensmittel kennen lernen
1.-4- / Körper	Sinnesschulung	- selbst Marmelade, Apfelsaft ... herstellen, - Beete mit Pflanzengemeinschaften / eine Kräuterspirale anlegen, - Obstbäume und ihre Früchte kennen lernen - Apfelsaft und Pflaumenmus herstellen, - Herausfinden, wie Kinder in anderen Ländern speisen, spielen, lernen und wohnen - gemeinsame Mahlzeiten einnehmen (Speiseverbote berücksichtigen, fremde Speisen kennen lernen)

Als fächerübergreifende Aufgabe nimmt die Gesundheitserziehung einen wesentlichen Aufgabenbereich der Grundschule in den Blick. Demnach hat „Gesundheitserziehung [...] die Aufgabe, die Kinder zu zielgerichtetem, gesundheitsorientiertem Handeln zu befähigen. Sie sollen ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend ihre Gesundheit erhalten oder wiedererlangen - und zwar aus eigenen Interesse als auch aus sozialer Verantwortung.“¹

Gesundheitserziehung in der Grundschule ist immer als Prävention aber auch als Korrektur bestehender gesundheitsfeindlicher Einstellungen und Gewohnheiten zu verstehen. Dies macht vor allem eine gesundheitsbewusste Gestaltung des Lebens- und Lernumfelds nötig. Die Lehrer sind auch in diesem Bereich Vorbilder. Die Kinder sollen zugleich Wissen im Bereich der Gesundheitsförderung erlangen und dies stets in Handlungen und Erfahrungsräumen umsetzen können. Rituale, Regeln und Gestaltungsmomente, wie das gemeinsame Frühstück, die Anlage und Pflege des Schulgartens und die Versorgung mit Mineralwasser in den Klassen ermöglichen und begünstigen dies.

Die Ernährungserziehung in der Grundschule ergibt sich demnach auch aus der fächerübergreifenden Aufgabe von Grundschule. Hier sind vor allem folgende Aspekte zu berücksichtigen:

¹ Rahmenplan für die Grundschule 1995, S. 266

Schwerpunkt im Schuljahr	Schwerpunktthema	Unterrichtsvorschläge
1-4 / Ernährung	Ernährung und Körperpflege	<ul style="list-style-type: none"> - Zähne und Zahnpflege, Zahngesundheit - Essgewohnheiten, Nahrungs- und Genussmittel - Ausgewogene Ernährung, Übergewicht, Essen und Trinken in der Schule - Bewegung - Luft und Wasser als Lebensgrundlage - Körpersignale wie Hunger und Durst

2.2 Ernährungserziehung in der Wisperschule

Die Wisperschule beschäftigt sich seit Beginn des Schuljahres 2008/2009 intensiver mit dem Thema „gesunde Ernährung in der Schule“. In diesem Rahmen sind wir bestrebt das Teilzertifikat Ernährung im Bereich Schule und Gesundheit zu erreichen, um unsere Position als gesundheitsfördernde Grundschule zu stärken.

2.2.1 Auswertung des Evaluationsbogens

Mit Hilfe des Bogens „Teilzertifikat Ernährung“ evaluierten die Lehrerinnen zunächst in Einzelbefragungen, inwieweit bereits GQ - Kriterien und GQ - Dimensionen in unserer Schule umgesetzt werden, worin unsere Stärken liegen und welche Entwicklungsperspektiven sie sehen. Anschließend wurden die Einzelbefragungen in einem gemeinsamen Evaluationsbogen ausgewertet und zusammengefasst. Dieser befindet sich im Anhang.

Anhand des Evaluationsbogens kann man sehen, dass die Lehrerinnen die Umsetzung der einzelnen Kriterien sehr unterschiedlich bewerteten. Jeweils die Punktzahl, welche von den Lehrerinnen am häufigsten gewählt wurde, wurde als Grundlage zur Auswertung herangezogen. Dies bedeutet, dass eine Gesamtpunktzahl von 12 Punkten für die Erteilung des Teilzertifikats Ernährung noch nicht ausreichen. Gemeinsam soll im laufenden und dem kommenden Schuljahr an der Erhöhung der Punktzahl, das heißt der Steigerung unseres Einsatzes für die Gesundheit der Kinder gearbeitet werden.

Die gemeinsame Evaluation zeigte folgende Entwicklungsperspektiven auf:

- in Jahrgangsteams soll ein Minimalplan zum Thema „Gesundheitserziehung und gesunde Ernährung“ entwickelt werden
- es sollen verstärkt Fortbildungen zu diesem Thema besucht werden
- der pädagogische Tag im Schuljahr 2008/2009 soll sich diesem Thema widmen
- die in der Schule vorhandenen Materialien sollen gesichtet werden und nach ihrer Einsetzbarkeit beurteilt werden um anschließend eingesetzt werden zu können
- die Unterrichtsmaterialien sollen erweitert werden und ein gemeinsamer Themen- und Materialpool in Anlehnung an den Minimalplan angelegt werden
- 1 mal im Monat soll ein Jahrgang ein gesundes Frühstück anbieten oder an jedem letzten Schultag vor den Ferien
- Schulmilch könnte angeboten werden
- evt. kann eine gesunde Pausenverpflegung eingerichtet werden, welche von den Eltern 1 x im Monat organisiert wird
- im Schulprogramm soll der Themenbereich „Ernährung“ fest verankert werden
- das Teilzertifikat „Ernährung“ soll erreicht werden
- die Zusammenarbeit mit außerschulischen Beratern und Institutionen, wie Krankenhaus und Ernährungsberatern soll intensiviert werden, dazu sollen auch themengebundene Elternabende angeboten werden
- um alle Maßnahmen im Bereich Ernährung zu koordinieren wird eine Steuergruppe gebildet
- alle Vorhaben der Wisperschule die den Bereich Ernährung betreffen sollen auf der schuleigenen Homepage bekannt gemacht werden

Dennoch ist die Wisperschule in den letzten Jahren im Bereich Ernährung nicht untätig gewesen. Erste Schritte sind bereits eingeleitet:

- es ist einiges Unterrichtsmaterial zum Thema vorhanden
- es gibt eine tägliche gemeinsame Frühstückszeit
- bei den Bundesjugendspielen werden den Kindern verschiedene Obstsorten als Stärkung angeboten
- der Schulgarten wird bewirtschaftet und dort geerntetes Obst und Gemüse wird gemeinsam verarbeitet und gekocht
- die pädagogische Mittagbetreuung des Kooperationspartners AWO bietet ein pädagogisches Mittagessen an
- in allen Klassen stehen Mineralwasserkästen für die Schüler bereit
- der Schulzahnarzt kommt zur regelmäßigen Kontrolle
- eine Ernährungsberaterin kommt immer in die dritten Klassen

2.2.2 Zielsetzungen und zeitliche Planung

Die Wisperschule hat sich auf den Weg gemacht alle ihre selbst gesetzten Entwicklungsperspektiven so zeitnah wie möglich umzusetzen. Dazu hier eine zeitliche Planung der Umsetzung einzelner Schritte als Richtlinie:

- 25. November 2008: Elterninformationsabend zum Thema „Gesunde Ernährung unserer Kinder“ mit Dr. Rottmann vom Civias Krankenhaus Rüdesheim
- 8. - 10. Dezember 2008: Besuch der Ernährungsberaterin in allen Jahrgängen
- bis Weihnachtsferien 2008: gemeinsames gesundes Frühstück vor allen Ferien in den einzelnen Klassen einführen, die Organisation bleibt dabei der jeweiligen Klassenlehrerin überlassen
- bis April 2009: Durchführung eines pädagogischen Tages zu diesem Thema, Festschreibung des Minimalplanes, Sichtung der vorhandenen Unterrichtsmaterialien, Schulmilchangebot abstimmen
- bis Juni 2009: Verankerung im Schulprogramm, Bekanntmachung des Vorhabens auf der Homepage
- laufend: Fortbildungen zu diesem Thema besuchen Unterrichtseinheiten zum Thema nach Minimalplan
- Februar 2010: erneute Selbstevaluation
- Schuljahr 2009/2010 Einführung eines zuckerfreien Vormittags (immer mittwochs)
- Frühjahr 2010: Fremdbewertung durch Generalisten für Gesundheitsförderung, Vertreter einer Partnerschule oder einen anderen externen Partner, Prüfung, ob die Anforderungen des Teilzertifikats erfüllt werden

2.2.3 Pädagogischer Tag 30. April 2009

Der diesjährige pädagogische Tag stand ganz im Zeichen der gesunden Ernährung. Der Ablaufplan dieses Tages befindet sich im Anhang.

Zunächst nahmen die Lehrerinnen sowie Frau Zell von der AWO an einer Fortbildung der Referentin Frau von Küster zum Thema „gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen“ teil. Der Vortrag wurde von kleinen Experimenten und Schätzaufgaben begleitet und unterstützt. Im Anschluss an diese Ausführungen stellte Frau von Küster das Schulmilchprogramm „Joe Clever“ vor.

Auch die Mittagspause blieb dem Motto der gesunden Ernährung treu. Hier bereiteten die Lehrerinnen gemeinsam ein Mittagessen vor, welches leicht mit Kindern zuzubereiten ist.

Am Nachmittag wurde der gemeinsame Minimalplan für das Thema erarbeitet und beschlossen. Ebenso wurden weitere Aspekte zur Abstimmung gebracht. So wurde beschlossen, dass auf das Schulmilchprogramm Joe Clever verzichtet wird. Des Weiteren wird ab dem Schuljahr 2009/2010 ein zuckerfreier Vormittag pro Woche eingeführt werden. Die Eltern sind hierüber bereits in der Schulkonferenz informiert worden und haben diesem Vorhaben zugestimmt. Dieser Vormittag wird jeweils der Mittwoch sein. An diesem Tag dürfen weder gesüßte Getränke, noch Naschsachen oder süße Brotaufstriche mitgebracht werden. Die Eltern werden hierüber in einem Elternbrief (siehe Anhang) informiert. Darüber hinaus wurde ebenfalls beschlossen, dass an Geburtstagen auf das Mitbringen von Kuchen und Naschereien verzichtet werden soll. Wer möchte kann alternativ Obst oder Gemüse mitbringen. Selbstverständlich bleiben die einzelnen Rituale zum Feiern erhalten und der Geburtstag des Kindes findet genügend Beachtung. Diese Regelung erleichtert es auch den sozial schwächeren Familien auf das Mitbringen zu verzichten und kommt letztendlich der (Zahn-) Gesundheit unserer SchülerInnen entgegen.

2.2.4 Der zuckerfreie Vormittag

Ab dem neuen Schuljahr gilt, mittwochs ist zuckerfrei! Warum? Weil ein ausgewogenes Frühstück Energie über einen langen Zeitraum zur Verfügung stellt und viele lebensnotwendige Nährstoffe enthält. Süße Pausenschnitten, Stückchen oder süße Getränke liefern dagegen Energie, die schnell wieder verbraucht ist. Das Gehirn ist schnell wieder müde.

Zucker ist zum größten Teil für Übergewicht und Zahnkaries verantwortlich. Außerdem sinkt bei großem Zuckerkonsum die Nährstoffzufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen.

Gesundes ungezuckertes Lebensmittel, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regen den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Dieser Speichel spült, repariert und härtet die Zähne. Speichel schützt Zähne und Zahnfleisch. Die Kaumuskulatur wird ebenfalls gekräftigt, sie ist

Grundvoraussetzung für die Sprachentwicklung. Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium und fördern den Zahn- und Knochenaufbau. Mit dem zuckerfreien Vormittag möchten wir das Bewusstsein der Eltern und Kinder für die lebenswichtige gesunde Ernährung schärfen. Zuckerfreie Stunden am Vormittag erlauben einen süßen Nachtisch oder auch das Naschen am Nachmittag.

Die Eltern werden durch einen Elternbrief über das Vorhaben informiert und erhalten Anregungen für ein zuckerfreies, gesundes Schulfrühstück. Dieser Brief befindet sich im Anhang zu diesem Schreiben.

2.2.5 Minimalplan zum Thema „Gesunde Ernährung“

Themen	1./2. Schuljahr	3./4. Schuljahr
Essen und Trinken	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährungsprotokoll malen / schreiben - <i>Geschmacksforscher</i> (schmecken und riechen) - Säfte pressen - Nationalgerichte kennen lernen, probieren und kochen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährungsprotokoll schreiben - Die Ernährungspyramide - Verdauungsapparat (Hunger, Sättigung) - Fettdetektive, Fast-Food- Test - Fett-Test, Experimente - Flüssigkeitsbedarf - Was essen Menschen in anderen Ländern?
Esskultur	<ul style="list-style-type: none"> - Tisch decken - Tischmanieren - Unterschiedliche Esskultur (Hände, Besteck, Stäbchen) 	<ul style="list-style-type: none"> - gutes Benehmen bei Tisch - Servierten falten - Frühstückstisch - Ritterliches Essen, damalige und heutige Tischsitten vergleichen - Festschmaus
Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> - Obst und Gemüse probieren, kennen lernen und unterscheiden - Milch, Wo kommt sie her und wie kommt sie zu uns ins Glas? - Keime, Sprossen und Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Erntezeiten von Obst und Gemüse - Obst und Gemüse aus dem Schulgarten - Die Kartoffel - Aus Milch wird Jogurt und Quark - Herkunft der Lebensmittel - Korn und Brot - „Expedition“ in den Supermarkt, nach Rezept einkaufen - Was erzählt das Etikett? - Milch und Käse

2.2.5 Minimalplan zum Thema „Gesunde Ernährung“

Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Gemüsesticks mit Kräuterquark - Obstsalat/Obstquark - Gesundes Frühstück - Milchshakes 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln etc. - Tomatenbrot, Kräuterquark - Gesundes Frühstück - Kürbissuppe - Klassenkochbuch - Sonnenblumenbrot - Brot backen - Kochen nach Rezept - Milch-Mix-Getränke
Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> - Sport und Ernährung - Sinnesschulung - Zahnarzt - Milchtag - Projekttag „Klassen - Dinner“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Rund um die Kartoffel - Fast - Food - Weinlese / Traubensaft - Schulgarten bewirtschaften - Ernährungsberaterin - Vom Getreide zum Brot - Besuch beim Bäcker - Trinken - Ritterschmaus
Abschluss		<ul style="list-style-type: none"> - Ernährungsführerschein in Klasse 4

3. Anhang

Pädagogischer Tag der Wisperschule 2009

Schule und Gesundheit - Teilzertifikat Ernährung

8.45 - 8.55 Uhr	Offener Anfang und Materialsichtung
8.55 - 9.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung
9.00 - ca. 12.00 Uhr	Interaktiver Vortrag zum Thema Kinderernährung und Vorstellen des Schulmilchprogramms Joe Clever von Frau von Küster Feedback
ca. 12.00 - 13.00 Uhr	gemeinsames Kochen und gesundes Mittagessen
13.00 - 13.30 Uhr	Vorstellen des bisherigen Konzepts und Aufzeigen der noch fehlenden Bausteine zur Erreichung des Teilzertifikats Diskussion und Abstimmung Schulmilch Vorstellung zuckerfreier Vormittag
13.30 - 14.45 Uhr	Arbeit in Jahrgangsteams am Minimalplan und Materialsichtung
14.45 - 15.00 Uhr	Kaffeepause
15.00 - 15.30 Uhr	Vorstellen der Arbeitsergebnisse
15.30 - ca. 15.45 Uhr	Abschluss und Feedback

Q- Dimension	GQ- Kriterium	++ (3)	+ (2)	- (1)	-- (0)	Stärken	Entwicklungsperspektiven
Lehren und Lernen	Inhalte der Ernährungs- und Verbraucherbildung sind im Unterricht aller Jahrgänge /Schulzweige verankert		2	5			Minimalplan entwickeln (Jahrgangsteams)
	LehrerInnen sind in der Ernährungs- und Verbraucherbildung qualifiziert		2	3	2		Fortbildungen zum Thema, pädagog. Tag zum Thema
	Eine themenbezogene fächer- und klassenübergreifende Zusammenarbeit findet regelmäßig statt		4	2	1		
	Materialien/Medien zum Thema „Ernährung“ werden für den Unterricht/Projektarbeit genutzt		1	6		Material vorhanden	Vorhandene Materialien sollen im nächsten Schuljahr eingesetzt werden, Materialerweiterung, Themen- und Materialpool anlegen
	Beratung bei Fehlernährung und bei Essstörungen werden extern vermittelt			4	3		Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern, Elternabende
Arbeitsplatz und Lebensraum	Schulspezifische Lösungen einer gesunden und schmackhaften Verpflegung sind im Schulalltag etabliert		3	2	2	Gemeinsames Frühstück, BJS Obstversorgung, Obst und Gemüse aus dem Schulgarten werden gemeinsam gekocht und gegessen	1x im Monat gesundes Frühstück von einem Jahrgang angeboten oder an jedem letzten Schultag vor den Ferien, Schulmilchprogramm anbieten
	Ausstattung und Angebote von Schulkiosk/Cafeteria/Schulmensa berücksichtigen Ernährungsvorlieben und fördern die Gesundheit			1	6	Mittagstisch AWO	Evt. Pausenverpflegung
	Absprachen zwischen Schule und Eltern (ggf. Erziehungsvereinbarungen) im Bereich „Ernährung“ sichern die Zusammenarbeit		4	2	1		
	Mit Hilfe gegebener Standards werden Anbieter (Hausmeister, Caterer u.a.), Angebote und Ausstattung fortlaufend überprüft				7		
	Ernährungsbezogene Herausforderungen (z.B. Essenspausen für Diabetiker, Trinkgelegenheiten) werden bewältigt	1	1	2	3	Wasser in den Klassen, gemeinsames Frühstück	
Gesundheitsmanagement	Der Themenbereich „Ernährung“ ist im Schulprogramm verankert	2	1		4	Absicht ist schon formuliert	Teilzertifikat Ernährung erreichen, Minimalplan, Verankerung festschreiben
	Mit Hilfe einsetzbarer Ressourcen (Zeit,Geld,Know how) werden Zeiten und Räume im Schulalltag gemeinsam gestaltet		1	1	5		
	Die Umsetzung gesetzlicher Sicherheits- und Hygieneverordnungen wird regelmäßig überprüft			1	6		
	Kontakte zu außerschulischen Experten und Partnern werden kontinuierlich gepflegt (z.B. fachliche Unterstützung, Außerdarstellung)		5	1	1	Schulzahnarzt, Ernährungsberatung Klasse 3, AWO (Mittagstisch)	Aufbau Kontakte Krankenhaus, Ernährungsberater, Bekanntmachung des Vorhabens auf der Homepage
	Alle Maßnahmen im Bereich Ernährung werden durch ein Team/eine Steuergruppe in der Schule koordiniert, begleitet und dokumentiert			2	5		Team/Steuergruppe bilden
Ergebnis für das Teilzertifikat		-	8	4	0	Gesamtsumme	12

Elternbrief zum zuckerfreien Vormittag



Lorch im Juli 2009

Liebe Eltern,

die Wisperschule hat sich im kommenden Schuljahr vorgenommen, verstärkt die Gesundheit unserer Kinder in den Blick zu nehmen und sowohl die Eltern, als auch die Kinder für dieses Thema zu sensibilisieren.

Schon seit Jahren achten wir in der Schule darauf, dass die Kinder ein Bewusstsein für gesunde Ernährung erlangen. Dazu haben wir die „Wasserbar“ in allen Klassen eingerichtet, so dass immer gewährleistet ist, dass Ihr Kind ausreichend trinkt. Seit dem letzten Jahr werden die Bundesjugendspiele durch die Verpflegung mit Obst und Gemüse begleitet. Im Unterricht ist das Thema ebenfalls immer wieder zu finden, so kommt zum Beispiel regelmäßig eine Ernährungsberaterin in das dritte Schuljahr.

Im kommenden Schuljahr 2009/2010 werden wir weitere gesunde Aktionen anbieten. Eine davon soll der **für alle verbindliche zuckerfreie Vormittag** werden. Ab dann heißt es an jedem Mittwoch: „Heute ist zuckerfrei!“ Das bedeutet, dass Ihr Kind an diesem Tag ausschließlich eine zuckerfreie Pausenverpflegung mitbringen darf. Also keine Nutella-Brote oder Naschereien. Diesem Brief liegt das Faltblatt „Mein Pausenfrühstück für den zuckerfreien Vormittag“ bei. Hier können Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern Anregungen holen.

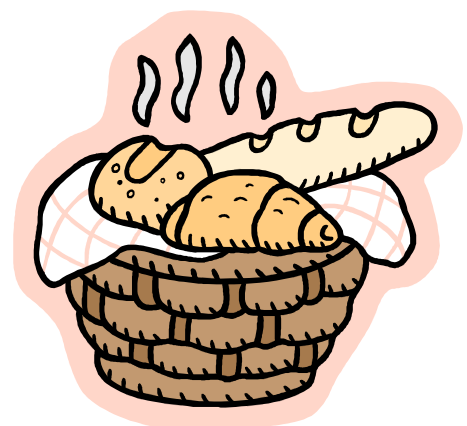
Darüber hinaus haben wir beschlossen zu Gunsten der (Zahn-)Gesundheit der Kinder auch auf das Mitbringen von Kuchen oder anderen süßen Sachen am Geburtstag zu verzichten. Die bekannten Rituale zum Feiern in den einzelnen Klassen bleiben natürlich erhalten.

Warum das Ganze? Ganz einfach: unserer Kinder und deren Gesundheit zu liebe! Zucker ist entscheidend an der Entstehung von Übergewicht und Zahnkaries beteiligt. Bei hohem Konsum sinkt die Nährstoffzufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen auf einen kritischen Punkt. Ein ausgewogenes Frühstück stellt hingegen Energie für eine lange Zeit bereit und enthält viele lebensnotwendigen Stoffe.

Vielleicht schaffen Sie und Ihr Kind es ja das gesunde, zuckerfreie Pausenfrühstück auch an den anderen Schultagen vorzubereiten.

Auf ein gesundes, neues Schuljahr!

Die Wisperschule



Faltblatt „Mein Pausenfrühstück für den zuckerfreien Vormittag“ © Dr. Andrea Thumeyer, Jugendzahnpflege 2008

Hallo Kinder, liebe Eltern,

längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres Frühstück gute Laune, gelstige und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt. Doch die Auswahl der Lebensmittel sollte stimmen.

So leicht geht's mit dem Baustein-System:

Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus, wähle dazu etwas aus den gelben Bausteinen und nimm ein leckeres, kauaktives Stück Obst oder Gemüse aus den rot-grünen Bausteinen mit in die Schule.

Einfach und lecker – einfach lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Irma mag's bunt!



Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft (2+1)
- Tee + Fruchtsaft (2+1)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

Beleg/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Milch/Milchprodukte

- pasteurisierte Vollmilch
- Naturjogurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch

Obst je nach Jahreszeit in Stückchen

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Nektarine |
| <input type="checkbox"/> Birne | <input type="checkbox"/> Aprikose |
| <input type="checkbox"/> Mandarine | <input type="checkbox"/> Melone |
| <input type="checkbox"/> Pflaumen | <input type="checkbox"/> Erdbeeren |
| <input type="checkbox"/> Weintrauben | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren |

Gemüse je nach Jahreszeit in Stöckchen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cocktailtomaten | <input type="checkbox"/> rohe Gurke |
| <input type="checkbox"/> Möhre | <input type="checkbox"/> roher Kohlrabi |
| <input type="checkbox"/> rote oder gelbe Paprika | <input type="checkbox"/> Oliven |

Müli

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjogurt

Q- Dimension	GQ- Kriterium	++ (3)	+ (2)	- (1)	-- (0)	Stärken	Entwicklungsperspektiven
Lehren und Lernen	Inhalte der Ernährungs- und Verbraucherbildung sind im Unterricht aller Jahrgänge /Schulzweige verankert	4	2				
	LehrerInnen sind in der Ernährungs- und Verbraucher- bildung qualifiziert	1	5				
	Eine themenbezogene fächer- und klassenübergreifende Zusammenarbeit findet regelmäßig statt	2	4				
	Materialien/Medien zum Thema „Ernährung“ werden für den Unterricht/Projektarbeit genutzt	4	2				
	Beratung bei Fehlernährung und bei Essstörungen werden extern vermittelt	1	2	3			
Arbeitsplatz und Lebensraum	Schulspezifische Lösungen einer gesunden und schmack- haften Verpflegung sind im Schulalltag etabliert	2	4				
	Ausstattung und Angebote von Schulkiosk/Cafeteria/ Schulmensa berücksichtigen Ernährungsvorlieben und fördern die Gesundheit			1	5		
	Absprachen zwischen Schule und Eltern (ggf. Erziehungs- Vereinbarungen) im Bereich „Ernährung“ sichern die Zusammenarbeit	1	1	4			
	Mit Hilfe gegebener Standards werden Anbieter (Haus- Meister, Caterer u.a.), Angebote und Ausstattung fortlaufend überprüft			1	5		
	Ernährungsbezogene Herausforderungen (z.B. Essens- Pausen für Diabetiker, Trinkgelegenheiten) werden bewältigt	4	2				
Gesundheitsmanagement	Der Themenbereich „Ernährung“ ist im Schulprogramm verankert	6					
	Mit Hilfe einsetzbarer Ressourcen (Zeit,Geld,Know how) werden Zeiten und Räume im Schulalltag gemeinsam gestaltet	1	2	3			
	Die Umsetzung gesetzlicher Sicherheits- und Hygienever- Ordnungen wird regelmäßig überprüft		5		1		
	Kontakte zu außerschulischen Experten und Partnern werden kontinuierlich gepflegt (z.B. fachliche Unterstützung, Außendarstellung)		6				
	Alle Maßnahmen im Bereich Ernährung werden durch ein Team/eine Steuergruppe in der Schule koordiniert, begleitet und dokumentiert	3	3				
Ergebnis für das Teilzertifikat		15	12	3	0	Gesamtsumme	30 (27)