



## Frühstücksolympiade mit Rollbrett-Parcours

Bewegung, Ernährung und Denksport am Friedrich-Ebert-Gymnasium Bonn

Wenn Friederike Wingerath in die Brotdosen ihrer Schüler schaut, geht es dort vielfältig zu. „Ich sehe gesunde Nahrungsmittel – aber einige Schüler bringen auch regelmäßig Chips-Tüten und Energy Drinks mit.“ Und manchmal gibt es auch gar nichts zu sehen. „Ich kenne Schüler, die sich täglich von einem Stück Pizza ernähren, das sie am Schulkiosk kaufen.“ Was Friederike Wingerath als Sport-Lehrerin und B-Team Projektleiterin am Friedrich-Ebert-Gymnasium in Bonn erlebt, teilt sie bundesweit mit vielen Lehrern aller Schulformen.

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch und gerade beim Lernen wichtig. In einer aktuellen Studie hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zwar dargelegt, dass gesundes Schulesen grundsätzlich bezahlbar ist. Wenn aber schon die Umsetzung dieses Wissens in Schulkantinen langen Atem, Studien und Werbung braucht, wie schwierig ist es dann erst, den Inhalt von privat gefüllten Brotdosen zu verändern, in der sich Chips oder Schokoriegel türmen? „Das Problem ist, dass es Familien gibt, die schlicht nicht wissen, was gesund oder ungesund, was kalorienreich und was kalorienarm ist“, sagt Friederike Wingerath.

Um die Kinder also möglichst früh für das Thema Ernährung zu sensibilisieren, hat sich das B-Team des Friedrich-Ebert-Gymnasiums etwas Besonderes einfallen lassen: Alle Schülerinnen und Schüler nehmen in der Einführungswoche der fünften Klasse an einer Frühstücksolympiade teil. Erste Disziplin: Auf einem Rollbrett an Kärtchen vorbei fahren, auf denen von Schokoladenriegeln, Äpfeln bis hin zu Vollkornbrot und unterschiedlichen Getränken verschiedenste Lebensmittel abgebildet sind. Aus diesem Angebot an Lebensmitteln sollen die Schülerinnen und Schüler ein möglichst gesundes Frühstück zusammenstellen und in Brotboxen sammeln. „Das stark zuckerhaltige Fruchtsaftgetränk landet häufig ebenso selbstverständlich wie unberechtigt in der gesunden Brotdose“, hat B-Team-Mitglied Emile bei der letzten Frühstücksolympiade beobachtet.



Nach dem Rollbrett-Parcours treten die Fünftklässler zu einem Geruchs- und Geschmackstest mit verbundenen Augen an. „Es kommt immer wieder vor, dass Kinder den Geschmack eines Apfels nicht kennen oder nicht wissen, wie Zimt riecht“, sagt Friederike Wingerath.

Die dritte Aufgabe ist ein kleiner Fitnessparcours mit Übungen wie Radschlag, Hampelmann oder Sit-ups. Zuletzt sitzen die Kinder auf einem gemütlichen Mattenlager. Dort



kommen sie mit B-Team-Mitgliedern ins Gespräch, können Fragen stellen und bekommen auch Denkanstöße. Zum Beispiel durch Fragen nach Schlafenszeiten oder sportlichen Aktivitäten. „Es wirkt schon anders, wenn kein Erwachsener, sondern etwas ältere Schüler den Neuen erklären, dass es vielleicht doch nicht so cool ist, immer erst um Mitternacht schlafen zu gehen“, glaubt der 15-jährige Jonas.

„Für viele Kinder hört Gesundheit mit der Ernährung auf. Doch das Thema geht viel tiefer“, sagt Friederike Wingerath. Deswegen wollte das neu gegründete B-Team des Friedrich-Ebert-Gymnasiums es auch nicht bei der etablierten und beliebten Frühstückssolympiade belassen. Das Team, das sich altersgemischt aus Schülern der siebten bis zehnten Klasse zusammensetzt, trifft sich jeden Montag in der Mittagspause. „Wir haben uns überlegt, dass wir die Frühstückssolympiade weiterentwickeln, aber auch ganz neue Ideen umsetzen möchten“, erzählt Julienne aus der neunten Klasse. Dem B-Team war aufgefallen, dass manchem Fünftklässler die Pausen zwischen den einzelnen Stationen zu lang wurden. Deswegen wurde für die Frühstückssolympiade ein Flyer gestaltet. In diesem finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kleine Rätsel rund um das Thema Ernährung und Gesundheit sowie Rezeptvorschläge für ein gesundes Frühstück. Bei der Überlegung zur besseren Pausengestaltung kam den Schülern die Idee für ihr nächstes Projekt. „Wir haben in 15 Klassenräumen Würfel und Anleitungen für Bewegungspausen im Unterricht verteilt“, erzählt Jonas. Die Lehrer können entscheiden, wann die Zeit für die ca. zweiminütige Bewegungspause gekommen ist.

Seitdem darf im Unterricht zwar noch nicht geknobelt, aber doch gewürfelt werden. Das B-Team hat sich für die sechs Seiten des Würfels verschiedene Übungen ausgedacht, die in dieser Zeit möglichst häufig absolviert werden sollen. Würfelt der Lehrer eine 5 heißt das: Alle Schüler springen fünfmal aus der tiefen Hocke. Würfelt er eine eins, schüttelt sich die ganze Klasse kräftig aus. „Die Kinder sind danach motivierter und frischer“, hat Friederike Wingerath beobachtet. Und nicht nur das. Sie verbinden die Gefühle der Bewegungspause auch mit ihren Gefühlen zum Unterricht. Die zwölfjährige Zoé ist selbst im B-Team aktiv und weiß genau, in welchem Fach sie das letzte Mal eine Bewegungspause gemacht hat. „In der Doppelstunde Englisch. Wir haben zwischendurch zwei Minuten lang Hockstrecksprünge gemacht, das war richtig gut.“ Ob sie damit den behandelten Englischstoff meint oder die Hockstrecksprünge, lässt sie offen. Im besten Fall war es die Kombination von beidem. Getreu dem Schulmotto: „Wir machen fit für die Welt.“



## B-Team

# Eine gute gesunde Schule gestalten!



### ZIEL

Schülerinnen und Schüler der neuen 5. Klassen werden über die Bedeutung eines gesunden Frühstücks Zuhause und in der Schule aufgeklärt.

### INHALT

Die Kinder bekommen die Gelegenheit, ihre Geschicklichkeit und Fitness unter Beweis zu stellen, den eigenen Geschmacks- und Geruchssinn zu testen oder Fragen zum Thema zu stellen.

### ABLAUF

Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen vier Stationen, in denen sie viele Informationen darüber erhalten, was ein gesundes Frühstück ausmacht und weshalb es für sie so wichtig ist.

## Bewegungspause im Unterricht – Fit und aktiv durch den Schultag

### ZIEL

Durch praktikable Aktivierungsangebote in den Klassenräumen wird konzentriertes Arbeiten anhand von Bewegungspausen ermöglicht.

### INHALT

Durch Bewegung wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und somit das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch fühlt man sich wacher und kann sich besser konzentrieren.

### ABLAUF

In den 2 Minuten einer Bewegungspause würfelt die Lehrperson für die gesamte Klasse so oft wie möglich und sagt den Schülerinnen und Schülern an, welche Übungen wie oft zu absolvieren sind.

### MATERIAL

Anleitung, Bewegungsaufgaben und Würfel sind in den Klassenräumen der Unterstufe angebracht worden. Das B-Team stellte das Konzept in den Klassen vor und erprobte die Umsetzung.



## Steckbrief des Friedrich-Ebert-Gymnasiums

Schulform: Gymnasium  
Ort: Bonn  
Anzahl Schülerinnen/Schüler: ca. 1200  
Anzahl Lehrkräfte: 102

Wir machen fit für die Welt!

Die Vermittlung der modernen Fremdsprachen Englisch, Französisch und Spanisch liegt uns am Friedrich-Ebert-Gymnasium besonders am Herzen. Zusammen mit einem umfangreichen naturwissenschaftlichen und kulturellen Programm bilden wir in der Bonner Bildungslandschaft ein einmaliges Angebot.

## Ihr erreicht das B-Team über:

Name: Friederike Wingerath  
Tel.: +49 (0)228.7775 -19/-20  
Adresse: Ollenhauerstraße 5, 53113 Bonn  
E-Mail: [feg.sekretariat@schulen-bonn.de](mailto:feg.sekretariat@schulen-bonn.de)  
Webseite: [www.feg-bonn.de](http://www.feg-bonn.de)