

Bildung is[s]t gut!

Kinder und Jugendliche für gesunde Ernährung begeistern!

Die Fritz-Winter-Gesamtschule in Ahlen realisiert seit Jahren ein überzeugendes Ernährungskonzept mit 100 Prozent BIO.



Partizipation

Schülerinnen und Schüler übernehmen Verantwortung:

- Für einen reibungslosen Ablauf
- Für Sauberkeit und Hygiene
- Für stets gut gefüllte Themeninseln
- Für eine freundliche Bedienung

Die schuleigene **Diplom-Oecotrophologin** begleitet die Schülerinnen und Schüler und das Konzept insgesamt.

Eltern helfen bei Zubereitung und Ausgabe und tragen die Gesamtverantwortung für das Mittagessen.

Lehrerinnen und Lehrer unterstützen durch zahlreiche Projekte.

Buffet im Free-Flow

- leckere Tagessuppen
- reichhaltiges Salatbuffet mit regionalem Salat und Rohkostangebot
- ein täglich wechselndes Hauptgericht
- gesundheitsoptimierte Snackprodukte
- Nudel-Bar mit zwei Pastasorten und Saucen
- Dessertstation
- Wokgericht
- Getränkestation

Jeder nimmt, was er mag und was er oder sie ausprobieren möchte.

Konzept

Bildung is[s]t gut! - eine schülergerechte und gesunde Mittagsverpflegung mit 100 % Bio.

Eigenverantwortliches Lernen als pädagogisches Prinzip im Unterricht und eigenverantwortliches Handeln in der Mensa.

Bewusstseinsbildung durch Begeisterung für gesunde Ernährung.

Wertschätzung und Vernetzung auf allen Ebenen.

Partner

Der Verein für Ernährung, Bewegung und Gesundheit (**VEBG** e.V.) wird von allen Netzwerkpartnern engagiert getragen.

biond – Das Beste aus über 10 Jahren innovativer und gesunder Schulverpflegung und 100 % Bio-Lebensmittel

Der Bioland **Kibitzhof** in Gütersloh liefert die gesunden Rohstoffe.

Die **Stadt Ahlen** subventioniert das gesunde Mittagessen.

Auszeichnungen

2010: Hauptpreisträger des Deutschen Präventionspreises

2013: Der „Goldene Teller“ für das beste Schulrestaurant Deutschlands



BNE

Bildung für nachhaltige Entwicklung ist die konsequente Weiterentwicklung in der Fritz-Winter-Gesamtschule.

Bewusstseinsbildung ist immer dann erfolgreich, wenn ihr an der Schule die Bedeutung zugestanden wird, die sie verdient!

Gesunde Ernährung

Unser Weg in das Land der gesunden Ernährung

Gesundheitsförderung – gesundheitliche Prävention

Die „Gesunde Ernährung“ ist ein wesentlicher Baustein innerhalb unserer Gesundheitsförderung.

Wach und Fit

Wir wollen Schüler und Eltern für eine gesunde Ernährung sensibilisieren, denn auch gesundes Essen kann lecker schmecken. Gesunde Ernährung wird heute immer wichtiger, da ernährungsbedingte Krankheiten stark zunehmen. Die Ernährungserziehung – schon in der Grundschule – gewinnt dadurch an Bedeutung.

Gesund und aktiv in den Tag

- Mit Hilfe der Obstmütter wird jeden Morgen Obst und Gemüse für die Schüler zubereitet. Der Obstdienst schneidet das Obst und Gemüse und bringt es in die Klassen.
- Gemeinsames Klassenfrühstück
- Gemeinsames Schulfrühstück
- Ernährungserziehung in den Klassen 1-4 unter Einbindung der Ernährungspyramide und dem Erwerb von Ernährungskompetenzen.
- Projektwochen, in denen sich alles um Bewegung, Essen und Trinken dreht.
- Erwerb des Ernährungsführerscheins
- Zusammenarbeit mit den Landfrauen
- Lidl: Schüler Fitnesscup
- Comenius-Projekt: Fit- Fair- Successful
- Teilnahme an der Herner Gesundheitswoche
- Sportliche Wettbewerbe

Unsere Projektträger / Kooperationspartner

- Lehrer
- Schüler
- Eltern
- Landfrauen
- EU Schulobst



Sensibilisierung der Kinder für gesunde Ernährung

Die Kinder beschreiben

- Ihre Ernährungsgewohnheiten und erkennen die Folgen für Ihre Gesundheit.

Die Kinder kennen

- die Grundsätze der gesunden Ernährung
- die Ernährungspyramide als Modell für eine ausgewogene Ernährung.

Die Kinder übernehmen

- Verantwortung für ihren Körper.



Unser Ziel

Am Ende der Klasse 4 besitzen die Kinder ein grundlegendes Wissen über ein gesundes Ernährungsverhalten und können dieses anwenden.



Gesunde Schule - Gesunde Ernährung in der Grundschule Im Reitwinkel

Ein wichtiges Thema an unserer Schule

So haben wir uns auf den Weg gemacht:

- 2010: Erstellung eines Ernährungskonzeptes für unser Schulprogramm, erste Erprobung im Unterricht und in den Projekten (Ernährungsführerschein, Burgi-Projekt, Gesund im Mund)
- 17.10.2011 Aufnahme in das BuG-Netzwerk, Durchführung weiterer Projekte (Gesundheitstag, Klasse 2000)
- Schuljahr 2014/15: Einstieg in das Schulobst-Programm
- Schuljahr 2014/15: Angebot einer Koch-AG für Zweitklässler

In allen Klassen werden Projekte und Unterrichtseinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchgeführt, z.B. im 4. Schuljahr der „Ernährungsführerschein“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Andere Projekte, wie das Schulobst-Programm, werden in allen Jahrgangsstufen durchgeführt.

Ziel ist es, die Kinder von Anfang an für gesunde Ernährung zu sensibilisieren.

Bei der Einführung verschiedener Projekte wurden zunächst Fachleute von außerhalb hinzugezogen, z.B. eine Ökotrophologin für den Bereich „Ernährungsführerschein“. Anschließend dienten die einbezogenen Klassenlehrerinnen als Multiplikatorinnen, die die Projekte in die folgenden Klassen trugen und für die Fortführung sorgten. Schwerpunkte in verschiedenen Ernährungsprojekten:

- Kennenlernen von Lebensmitteln und deren Nährstoffen
- Erarbeitung gemeinsamer Tischregeln
- Gemeinsame Nahrungszubereitung und deren Verzehr
- Erlangen von Kenntnissen über ernährungsphysiologisch wertvolle und ungünstige Lebensmittel
- Lernen, im Team zu planen und Aufgaben gemeinsam durchzuführen
- Schulung der Sinne
- Verantwortungsvolles Handeln mit Lebensmitteln
- Hygieneregeln



Kooperationspartner

Bei der Umsetzung unseres Projektes unterstützten uns folgende Kooperationspartner:

- die Stadt Recklinghausen als Schulträger/Bildungsbüro
- der Förderverein der Grundschule Im Reitwinkel, der einen Teil der Schulküche und der Ausstattung finanziert
- Aid (Ernährungsführerschein/Klasse2000) oder Landfrauen
- AOK++ (Gesund im Mund/gesundes Frühstück)
- Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit



Die Schüler sind deutlich mehr für die Inhalte aus den verschiedenen Ernährungsprojekten sensibilisiert. Die Erfahrungen zeigen, dass vielen Kindern die Inhalte aus dem Ernährungsführerschein und anderen Projekten fremd sind, aber mit Freude umgesetzt werden.

Besonders erfreulich ist die Resonanz auf das Schulobst-Programm, das von den Kindern mit Begeisterung angenommen wird.

Gerade in unserem Einzugsbereich, in dem viele Kinder die Bedeutung von frischen Lebensmitteln und deren Zubereitung nicht von zu Hause her erfahren, ist die weitere Durchführung der verschiedenen Projekte äußerst wichtig.



Gesunde Schulverpflegung

Schüler/innen bereiten im Praxis-Unterricht täglich frische Speisen zu und bieten Frühstück, Mittagessen und Pausensnacks in Bistro und Oase an. Bei der Planung des Angebotes orientieren wir uns an den Qualitätsstandards für eine gesunde Schulverpflegung.



Ausgabe und Service in Oase und Bistro:

In Bistro und Oase verbringen Schüler/innen, Lehrkräfte und Mitarbeiter/innen der Schule eine entspannende Pause und können ein gesundes, attraktives Speisenangebot genießen.

Die Kommunikation mit unseren Kunden und Gästen sorgt dafür, dass wir uns stetig weiterentwickeln.

Verwendete Rohstoffe /Schulgarten:

Bei der Auswahl der Rohstoffe setzen wir auf Nachhaltigkeit. Wir verarbeiten bevorzugt frische regionale Produkte der Saison.

Brot und Brötchen backen wir selbst oder beziehen sie von Cibaria, einer örtlichen Bio-Bäckerei. Im Schulgarten bauen wir auf einem Nutzbeet exemplarisch Biogemüse an, das auch in der Schulverpflegung verwendet wird. Auch heimische Obstgehölze wurden von Schüler/innen angepflanzt.



Pizza „Vegetale“



Auch mal vegetarisch oder vegan? Was darf es sein?



Produktion / Hygiene:

Die Verpflegungsküchen unserer Schule arbeiten wie jeder andere Lebensmittelbetrieb es auch tun sollte: Alle Mitarbeitenden sind gemäß der gesetzlichen Vorgaben geschult und belehrt, die Lehrkräfte werden regelmäßig fortgebildet. Ein Hygiene- und Dokumentationskonzept stellt die einwandfreie Beschaffenheit der ausgegebenen Speisen und die Rückverfolgbarkeit sicher.



Unser Fitburger



Qualitäts- und Wohlfühloffensive Mensa 2010

Drei Schritte zum Erfolg

Warum haben wir das Projekt initiiert?

- Eine ansprechende Esskultur der Schülerinnen und Schüler war vielfach nicht vorhanden
- Ein zerstörerischer Umgang mit den Essbestecken, dem Mobiliar, dem Essen selber usw. war zu beobachten
- Die Qualität des Essens und der Essensausgabe wurde von den Schülerinnen und Schülern stark bemängelt
- Der Umgangston unter den Schülerinnen und Schülern war häufig rau, laut und störend

Was waren unsere Ziele?

- Steigerung der Zufriedenheit mit der Mensa und die Akzeptanz des Essens
- Entwicklung eines gesunden Essverhaltens
- Bindung von mehr Schülerinnen und Schüler an die Mensa
- Wertschätzung der Mensa als Lebensraum des Schulumfeldes

Wie sind wir vorgegangen?

1. Durchführung eines Workshops, bei dem aus verschiedenen Perspektiven (Lehrer, Schüler und Schülerinnen, Hausmeister, Eltern, Mensapersonal) ein Ideenpool zur Qualitätsentwicklung entstand
2. Aufbau und Schulung eines, nur aus Schülerinnen und Schülern bestehenden, Mensaserviceteams, das die Abläufe in der Mensa unterstützt und auf das Verhalten der Schülerinnen und Schüler positiv einwirkt
3. Regelmäßige Erarbeitung von Themen einer gesunden Ernährung in kleineren Schülergruppen und Präsentation der Ergebnisse im Bereich der Mensa, sichtbar für alle Schülerinnen und Schüler



Wer hat uns im Projekt unterstützt?

- Übernahme der Kosten für die Einkleidung des Serviceteams durch die Stadtwerke Heiligenhaus
- Unterstützung bei der Vorbereitung und der Moderation der Workshops durch die Imago Agentur für Kommunikation

Was haben wir erreicht?

- Das Angebot an Speisen wurde um eine Nudel- und Salatbar ergänzt, was von den Schülerinnen und Schülern sehr gut angenommen wird
- Zur Qualitätsverbesserung - besonders im Hinblick auf eine gesunde Ernährung - haben wir neues Personal eingestellt. Die Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler mit der Qualität des Essens ist deutlich gestiegen
- Die Schülerinnen und Schüler engagieren sich leidenschaftlich im jahrgangsübergreifend aufgebauten Serviceteam. Eine verbesserte Esskultur ist deutlich zu beobachten und ein angemessener Umgang mit den Einrichtungsgegenständen selbstverständlich



Was für Erkenntnisse ergeben sich daraus?

- Gute Projekte brauchen eine Anschubfinanzierung
- Beteiligung schafft Identifikation
- Weitreichende Veränderungen lassen sich nur im Konsens mit allen Betroffenen erzielen
- Das Serviceteam soll als Schülerfirma aufgebaut werden, die dann die Versorgung der Gäste von außerordentlichen, schulinternen Veranstaltungen übernimmt

Schüler kochen für Schüler

Berufsvorbereitung im Praxistag einer Förderschule

Oberstufenschüler in einer Förderschule verbinden Berufsvorbereitung und praxisnahes Schulleben

Hintergrund

In unserer Halbtagschule bieten wir den Oberstufenschülern einen Ganzttag. In der Mittagspause sollen die Schüler ein attraktives, preiswertes und gesundes Angebot zur Verpflegung bekommen. Hier bieten wir einen Mittagstisch an.

Ziel: Praxisnahes Lernen in der Berufsvorbereitung

Der Ganzttag ist auch Praxistag für die Oberstufenschüler. An diesem Tag können sie unter verschiedenen Berufsfelder wählen (Holz, Textil, Hauswirtschaft). Die Hauswirtschaftsgruppe hat die Aufgabe, ein 2- gängiges gesundes Mittagessen anzubieten.

Durchführung (Zubereiten und servieren von bis zu 40 Essen zeitgenau !)

Bei diesem praxisorientierten Unterricht sollen die Schüler nicht nur den Arbeitsablauf der Zubereitung einer Mahlzeit erlernen, sondern alle Arbeitsschritte- vom Einkauf, Abrechnung, Vorbereitung, Tischdecken, Abräumen, Spülen und Säubern der Arbeitsbereiche kennen- und erfahren lernen.

Dabei sind Wünsche der Schüler, sowie ein gesundes und preiswertes Essen zu berücksichtigen.

Zusätzlich sind die Schüler angehalten schnell, effektiv, hygienisch einwandfrei und zielorientiert zu arbeiten.

Beispiel für den Mittagstisch:

Praxisgruppe Mensa, 9. Jahrgang

Mittagstisch am Mittwoch

Datum	Hauptgericht	Dessert
07.01.2015	Pizza; wahlweise: Margherita, Thunfisch, Salami	Obstsalat
14.01.2015	Mexikanischer Chili-con-Carne-Auflauf	Quarkspeise
21.01.2015	Gebackene Kartoffeln mit Kräuterquark	Schokoladen-/Vanillepudding
28.01.2015	Spaghetti Bolognese, Salat	Waffeln
04.02.2015	Fischstäbchen, Spinat und Kartoffelpüree	Joghurt mit Früchten
11.02.2015	Konfetti-Nudelauf	Apfel-Krokant-Becher
18.02.2015	Rinder- /Puten-Gulasch, Knödel und Rotkohl	Multivitamincreme
25.02.2015	Linsensuppe mit Gemüse	Schoko-Bananen-Kuchen
25.02.2015	Pizza-Kartoffeln, Salat	Obstsalat
04.03.2015	Gemüse - Lasagne	Himbeer-Traum
11.03.2015	Paprika-Frikadellen, Kartoffelpüree	Quarkspeise
18.03.2015	Frühlingsuppe mit Grießklößchen	Milchreis mit Apfelmus oder Zucker & Zimt
25.03.2015	Seelachsfilet in pikanter Soße, Reis	Mandarinen-Schmand-Kuchen

10 Schülerinnen und Schüler bereiten einmal wöchentlich einen Mittagstisch für bis zu 40 Personen zu!



Der Mittagstisch ist ein geschätzter und sehr beliebter Höhepunkt in der Schulwoche. Die Resonanz und Achtung ist hervorragend!

Die rege Teilnahme am Mittagstisch bestätigt die Qualität und Auswahl der Gerichte durch die Praxisgruppe. Dabei werden viele Schüler in einer besonderen Weise wertgeschätzt. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Gleichzeitig werden berufs- und lebensbezogene Kompetenzen erworben.



Frühstückspromis
www.sas-ahe.de

Fachtagung Bildung und Gesundheit - Gesundheit und Bildung

Wir werden Frühstückspromis

Konzept zur Verbesserung des Frühstücksverhaltens

Das Frühstück – eine oft vernachlässigte Mahlzeit...

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Leider lernen Kinder heutzutage aber immer seltener, was ein leckeres und gesundes Frühstück ausmacht und wie es zubereitet wird. Das Konzept „Wir werden Frühstückspromis“ zeigt Kindern den Spaß an der selbstständigen Zubereitung eines ausgewogenen Frühstücks und kann das Frühstücksverhalten positiv verändern.

Die Freude an der selbstständigen Zubereitung steht im Vordergrund!

Kinder sollen lernen, wie sie sich selbst ein ausgewogenes Frühstück herstellen können und erleben, dass sowohl Zubereitung als auch Verzehr Spaß machen. Implizit lernen die Kinder Arbeitsweisen und Ernährungswissen und können durch eine gezielte Reflexion dazu angeregt werden, ihr individuelles Frühstücksverhalten zu verändern.

Konzeptdurchführung – einmal pro Woche wird gemeinsam zubereitet und verspeist!

Einmal wöchentlich wird über einen Zeitraum von zweimal 5 Wochen jeweils mit einer Halbkasse der 2. Klassen im Rahmen einer Doppelstunde in der Schulküche ein gemeinsames Frühstück mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten zubereitet. (z.B. Vollkornbrötchen backen, Rührei zubereiten, Knuspermüsli herstellen usw.) Jedes Frühstück lässt sich dabei allen Bereichen der „aid-Ernährungspyramide“ zuordnen, um dem Anspruch einer vollwertigen und gesunden Ernährung gerecht zu werden.

Im Anschluss an die gemeinsame Zubereitung folgt nach der großen Pause das gemeinsame Frühstück an einem gedeckten Tisch. Durch den gemeinsamen Verzehr, der in Ruhe und in einer gemütlichen Atmosphäre stattfindet, erfahren die Kinder, dass nicht nur die Bestandteile des Frühstücks, sondern auch deren Verzehr zu einem gesunden Frühstücksverhalten gehören. Die Kinder erleben ein Ritual aus Zubereitung und Verzehr, das sie aus ihren Familien nicht immer kennen.



Projekträger: Schule am Schwarzwasser

Kooperationspartner:
Förderkreis der Grundschule Ahe
Lions Club Bergheim
Klasse 2000



Bewusster Genuss des eigenen Frühstücks

Im Rahmen der Durchführung des Frühstückspromis lernen die Kinder nicht nur die selbstständige Zubereitung eines ausgewogenen Frühstücks. Sie lernen ebenfalls den Genuss eben jener zubereiteter Lebensmittel. Sie sind stolz auf das Vollbrachte und erweitern immanant ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten. Sie entdecken Neues und lernen dieses zu schätzen.

Es kann ebenfalls beobachtet werden, dass Kinder über das Frühstückspromis hinaus ihr eigenes Schulfrühstück abwechslungsreicher und vollwertiger gestalten. Die Frühstückspause wird zur „Genusspause“. Die Kinder zelebrieren die Frühstücksgemütlichkeit gerne. Sie teilen miteinander und schätzen die bunte Vielfalt des selbst Mitgebrachten.

Schlussfolgerungen

Wir glauben aufgrund unserer mehrjährigen Beobachtungen (6 Durchgänge) sagen zu können, dass die regelmäßige Zubereitung eines gemeinsamen Frühstücks, wie es in unserem Konzept vorgeschlagen wird, zu einer nachhaltigen Erweiterung und Verbesserung des individuellen Frühstücksverhaltens im Alltag führt.