

Rituale einer guten Frühstückspause

Entwicklung einer Frühstückskultur in der Schule

auf der PAPI-Homepage:

- ☞ Kopiervorlage „Strichliste“ der Frühstückskomponenten
- ☞ Kopiervorlage „Ergebnisse der Strichlistenerhebung“
- ☞ Ergebnisse der Umfrage in der Mariengrundschule
- ☞ Dokumentation der Kinderbeteiligung ‚Rituale für das Schulfrühstück‘ des Kinderbüros Paderborn
- ☞ Fotogalerie der ‚Frühstücksplätze‘
- ☞ Fotogalerie der Zuckerausstellung

Ansprechpartnerin:

Frau Sterk
Lehrerin

Marienschule
Marienmünsterweg 2
33098 Paderborn

Tel.: 05251 / 64961

Links:

Kinderbüro der Stadt Paderborn
www.paderborn.de/microsite/jugendamt/kinderbuero.php

Warum?

Das zweite Frühstück ist für Kinder im Vor- und Grundschulalter eine wichtige Zwischenmahlzeit, um während des immer länger werdenden Schulalltags lern- und leistungsfähig zu bleiben. Erstes und zweites Frühstück sollten sich dabei gut ergänzen: ‚Das Erste zu Hause – das Zweite zur Pause‘. Nicht alle Kinder kommen jedoch mit einem erstem Frühstück in die Schule – für einige

ist die Frühstückspause am Vormittag die einzige Gelegenheit, ihre Flüssigkeits- und Energiespeicher wieder aufzufüllen. Eltern und Schule haben an ca. 200 Schultagen im Jahr maßgeblichen Einfluss auf die Ess-, Arbeits- und Pausenkultur der Kinder und damit auf die Ausprägung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.



So sieht's aus.

Damit Kinder sich in einer Gesellschaft mit Nahrungsüberfluss überhaupt auf das ‚Abenteuer Frühstück‘ einlassen, gute Gewohnheiten festigen und weniger Gute verändern können, müssen gute Rahmenbedingungen vorhanden sein. Das Kriterium des ‚Wohlfühlens‘ und ‚Entspannens‘ ist wichtig, wenn Kinder lernen und eine Mahlzeitenkultur entwickeln sollen. Im Rahmen der gemeinschaftlichen Bildung und Betreuung in der Schule haben sich Zeitfenster und Rituale für Unterricht, Wegezeiten und Pausen etabliert, die häufig als unveränderbar hingenommen und nur selten hinterfragt werden. Mit den sich verändernden

Ansprüchen aller Beteiligten an ‚Schule‘ stellt sich nicht mehr nur die Frage, „was“ zu einem ‚gesunden‘ Frühstück gehört. „Wie“ es gelingen kann, Kinder an eine alltagstaugliche Frühstückskultur heranzuführen und ihnen diese und das „gesunde“ Frühstück schmackhaft zu machen, können Erwachsene nicht allein entscheiden. Je früher Kinder Freiraum und Unterstützung erhalten, die Verantwortung für die Gestaltung ihres Lebens zu übernehmen, desto freudiger und ernsthafter werden sie diese Verantwortung als ‚Experten‘ in eigener Sache auch tragen können.

So soll's werden.

Frühstück sollte im Alltag von Kindern (und auch Erwachsenen) einen festen Stellenwert haben. Familiäre Frühstücksgewohnheiten übertragen sich zwangsläufig auf Kinder. Das zweite Frühstück ist aus physiologischen Gründen für Vor- und Grundschulkindern unverzichtbar – anders als bei den Erwachsenen. Deshalb soll das zweite Frühstück für Kinder, Eltern und Lehrkräfte (wieder) einen angemessenen Stellenwert bekommen. Es ist hilfreich, ein Augenmerk auf die Gestaltung der Frühstückspause und Bewegungspause zu lenken und einen Konsens in der Schule herzu-

stellen, wie die Pause auf der Ebene der Schule (Dauer, Ablauf, Klingelzeichen, etc.) organisiert sein soll. Die Beiträge der Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler zur Gestaltung spielen dabei eine besondere Rolle. Das Ziel ist es, auf schulischer Ebene eine Struktur herzustellen und Transparenz zu schaffen, die es allen Beteiligten (Kindern, Eltern, Lehrkräften) ermöglicht, ein ‚gesundes‘ Frühstück als Bestandteil der Arbeits- und Lebenskultur in entspannter Atmosphäre anzubieten bzw. einzunehmen.



Und so kann's laufen.

Mit verschiedenen Maßnahmen wurden zunächst die Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte und Eltern der Schule bzw. dreier ausgewählter Klassen des Jahrgangs 2, 3 und 4 für das Thema ‚Schulfrühstück‘ sensibilisiert: Bestandsaufnahme der Frühstückskomponenten, Strichliste, Erarbeitung der Zuckergehalte von Lebensmitteln, Fotodokumentation von ‚Frühstücksplätzen‘ in Klassenzimmern. Nach dem partizipativen Ansatz erarbeiteten externe Studierende bzw. Absolventinnen der Sozialpädagogik mit diesen Kindern ein sogenanntes ‚Traumfrühstück‘, das bewusst auf die Rahmenbedingungen „Wie?“ für das Frühstück abzielte. Die Verantwortung für das Aufgreifen oder Umsetzen der erarbeiteten Ergebnisse wurde in die Hände der Kinder mit der jeweiligen

Klassenlehrerin gelegt. In der Fortführung des Projektes stellten die einzelnen Klassen ihre Wünsche an die Gestaltung der Frühstückspause ihren Mitschülern und Mitschülerinnen der jeweiligen Jahrgangsstufe vor. Folgende Bausteine wurden als erstrebenswert angesehen: aufgeräumter Platz (gedeckter Frühstückstisch mit Platzset, Frühstücksdose, Getränk), Besonderheiten (Musik hören, Geschichten vorlesen, sich zu Freunden setzen), Highlights (Frühstück im Freien, Buffet). Grundsätzlich kann Partizipation mit Kindern nur verantwortlich durchgeführt werden, wenn den Kindern tatsächlich Gestaltungsspielräume zur Verfügung stehen. Diese liegen auf den Ebenen des Klassenverbandes und der Schule.

