



# Rituale für das Schulfrühstück

Dokumentation der Kinderbeteiligung im Rahmen des Projektes „PAPI“ (Paderborner Adipositas Prävention und Intervention) der Marienschule, Paderborn, 31. März – 11. April 2008



Durchführende Organisation:  
Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung  
Universität Paderborn



## Impressum

### Leitung des Projektes:

Kinderbüro Paderborn  
Rathausplatz  
33095 Paderborn  
Tel.: 05 251/ 88 15 67  
[kinder@paderborn.de](mailto:kinder@paderborn.de)  
[www.paderborn.de](http://www.paderborn.de)

Projekt PAPI  
Anke Oepping  
Universität Paderborn  
Fakultät für Naturwissenschaften  
Department Sport und Gesundheit  
Warburger Straße 100  
33098 Paderborn  
[anke.oepping@uni-paderborn.de](mailto:anke.oepping@uni-paderborn.de)

### Organisation und Durchführung:

Mitarbeiterinnen des Kinderbüros:  
Karina Henkenherm  
[karina.henkenherm@web.de](mailto:karina.henkenherm@web.de)  
Kirsten Rak  
[Kirsten.Rak@gmx.de](mailto:Kirsten.Rak@gmx.de)

### Autorinnen:

Karina Henkenherm  
Kirsten Rak

### Beteiligte Klassen und Lehrerinnen:

Klasse 2a – Frau Müller  
Klasse 3a – Frau Hunold  
Klasse 4a – Frau Sterk  
der Marienschule Paderborn, Marienmünsterweg 2, 33098 Paderborn



Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

# INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM.....	2
INHALTSVERZEICHNIS.....	3
EINLEITUNG.....	4
BETEILIGUNGSNOTWENDIGKEITEN.....	5
VERLAUF DER KINDERBETEILIGUNG MARIENSCHULE.....	6
Der erste Termin (1. Block).....	7
Der zweite Termin (2. Block).....	8
Der dritte Termin (3. Block).....	10
ERGEBISSE DER KINDERBETEILIGUNG MARIENSCHULE.....	11
Ergebnisse des Brainstormings „Was macht das Essen zu Hause besonders toll? “ der Klasse 2a.....	11
der Klasse 3a.....	11
der Klasse 4a.....	12
Gemeinsamkeiten.....	12
Ergebnisse der Methode unser „Traumfrühstück“ in der Schule der Klasse 2a.....	13
der Klasse 3a.....	14
der Klasse 4a.....	15
Gemeinsamkeiten.....	15
ABSCHLUSSTERMIN.....	16
Reflexion des Probfrühstücks: Endergebnis der Klasse 2a.....	16
Reflexion des Probfrühstücks: Endergebnis der Klasse 3a.....	16

Reflexion des Probfrühstücks: Endergebnis der Klasse 4a ..... 18

## Einleitung

Die Beteiligung von Kindern an allen sie betreffenden Entscheidungen ist ein Grundrecht nach der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen sowie im Kinder- und Jugendhilfegesetz verankert. Besonders das in der Kinderrechtskonvention enthaltene Recht auf Ernährung bildet eine wichtige Basis für das Beteiligungsprojekt Marienschule.

Neben dem Anspruch auf Beteiligung bringen die Kinder einen hohen Grad an Kompetenz und Urteilsvermögen mit, auf deren Basis die Kinder die vorhandene Situation analysieren und beurteilen. Mit dieser Grundlage können sie benennen, was gut läuft, was noch verbesserungswürdig ist und was bewahrt werden soll. Den Kindern wird somit ein Raum für ihre kreativen Ideen gegeben. Dieses Expertentum gilt es gewinnbringend zu nutzen, wenn es um Erkenntnisse geht, welche zum Wohle der Kinder zu erzielen sind.



Insgesamt drei Klassen der Marienschule haben die Verantwortung für die Mitgestaltung der zukünftigen Frühstückspause übernommen. An jeweils drei Doppelstunden wurden diskutiert geplant und experimentiert. Zusätzlich benannten die Teilnehmer aus ihrer Mitte zwei VertreterInnen, jeweils einen Jungen und ein Mädchen aus jeder Klasse, welche für Nachfragen und Entscheidungen des Trägers zur Verfügung stehen und sich aktiv einbringen.

Für den kindergerechten Rahmen sorgte ein Expertinnenteam des Kinderbüros der Stadt Paderborn.

## Beteiligungsnotwendigkeiten

Das Projekt „Rituale für das Schulfrühstück“ ist eingegliedert in das Projekt „PAPI“ (Paderborner Adipositas Prävention und Intervention) welches zum Ziel hat, der Zunahme an übergewichtigen Kindern entgegenzuwirken und dauerhaft vorzubeugen. „PAPI“ strebt die Veränderung von Verhalten und von Verhältnissen an, bezieht also die Wirkung der Umwelt auf die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Kinder mit ein. Aus diesem Grund befasst sich „PAPI“ mit allen Akteuren aus dem Umfeld der Kinder, welche einen Einfluss auf ihre Gewohnheiten besitzen.



Eine wichtige Institution stellt die Schule dar, in der die Kinder einen großen Teil des Tages verbringen und die somit einen nicht unerheblichen Einfluss auf deren Ernährungsgewohnheiten ausübt. In dem Projekt „Rituale für das Schulfrühstück“ wurde der Schwerpunkt weniger auf die physiologische Qualität des Essens gelegt, sondern stärker die Rahmenbedingungen unter denen die Kinder ihre Frühstückspause verbringen in den Blick genommen.

Die Überlegung dabei war, dass Kinder ein positives Verhältnis zu ihrem Körper, zu ihrer Nahrung und ihrer Nahrungsaufnahme entwickeln, wenn sie diese als wohltuend empfinden. Eine entspannte innere Haltung ermöglicht es den Kindern dann beispielsweise auch, einen ‚ungetrübten‘ Blick auf die Qualität ihrer Nahrung zu werfen und diese selbstverständlich in ihr Alltagsverhalten zu integrieren. Ernährungsbildung findet so beim und mit dem Schulfrühstück statt. Die Ausbildung von ‚guten‘ Alltagsgewohnheiten und die selbst bestimmte Gestaltung des eigenen Essens und Trinkens sind Bestandteile dieser Ernährungsbildung.

Über die von den Kindern selbst erarbeiteten und gewünschten Frühstücksrituale hinaus wäre es wünschenswert, dass schulische Rituale grundsätzlich zu einer positiven Deutung von ‚Essen‘ beitragen. Dieses ist im Rahmen der gesellschaftlichen Zunahme von Essstörungen im Kindes- und Jugendalter ein wichtiges Präventionsziel.

## Verlauf der Kinderbeteiligung Marienschule

Die Kinderbeteiligung in der Marienschule sollte an drei Terminen, also in drei Blöcken stattfinden, welche jeweils zwei Schulstunden umfassen. Der Einstieg sollte zunächst dazu dienen, zu den Kindern ein Verhältnis zu schaffen auf dessen Basis ein effektives Arbeiten zustande kommen sollte. Im Vorfeld es war uns wichtig den Kindern einen Rahmen zu schaffen, in dem sie möglichst frei ihre Ideen und Wünsche äußern konnten.

Während der gesamten Projektphase hielten sich die Teamer bezüglich der Meinungsbildung der Kinder stark zurück um möglichst wenig auf die Phantasie der Kinder einzuwirken. So ist weitgehend gewährleistet, dass die Kinder frei und individuell ihren Ideen nachgehen und es sich wirklich um die Wünsche der Kinder handelt und nicht um die der Lehrerinnen, Eltern oder Teamer.



## Der erste Termin (1. Block)

### I. Vorstellung und Klärung der Rahmenbedingungen

### II. Kennlernspiele und leichter Einstieg in die Thematik

### III. Brainstorming zu dem Thema „Was macht das Essen zu Hause besonders toll?“

Die Vorstellung und Klärung der Rahmenbedingungen beinhaltete eine kurze Einführung in die Kinderpartizipation durch die Vorstellung der Kinderrechte und des Kinderbüros.

Als weiterer Teil der Einführung wurden zwei Kennlernspiele ausgewählt. Ziel dieser Maßnahme sollte sein, ein gegenseitiges Kennen lernen zu ermöglichen um so einer Befangenheit seitens der Kinder entgegenzuwirken. Der leichte Einstieg ins Thema gestaltete sich in Form eines Wettessens. Dazu hatte jedes Kind eine halbe Minute Zeit um einen ungetoasteten Vollkorntoast zu essen. Zum einem sollten so auch die letzten Barrieren der Befangenheit fallen, zum anderen konnte so jedes Kind austesten, wie es ist bewusst so schnell essen zu müssen.

Als letzten Teil dieses Blocks wurde ein Brainstorming durchgeführt. Dazu wurden Zitronen aus Papier verteilt, worauf die Kinder dann ihre Gedanken zu der Frage „Was macht das essen zu Hause besonders toll?“ schreiben konnten. Ziel dabei war, dass die Kinder bereits anfangen sich damit auseinander zu setzen, was ihnen zu Hause in Bezug auf die Essgewohnheiten besonders gut tut und was weniger. Nach einem gewissen Zeitrahmen stellten die Kinder ihre Ergebnisse vor, welche anschließend in der Klasse präsentiert wurden. Dieser Punkt stellte den Einstieg in die Hauptthematik dar.



## Der zweite Termin (2. Block)

### I. Unser „Traumfrühstück“ in der Schule

### II. Reflexion der Ergebnisse

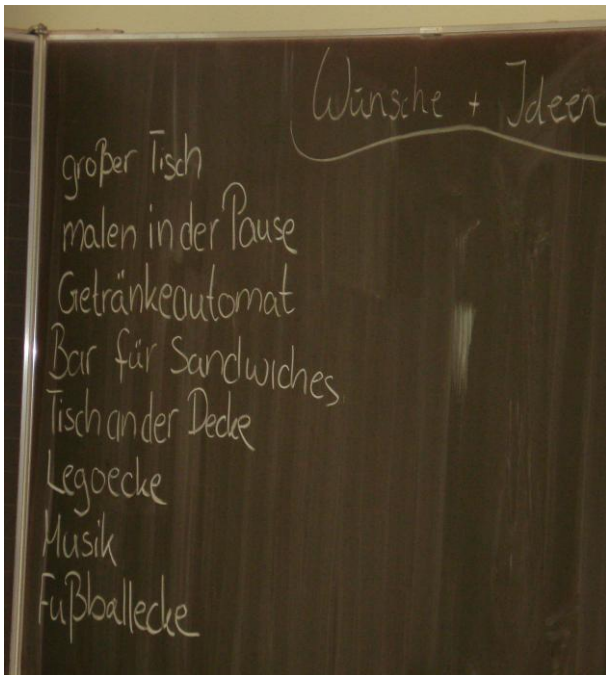
### III. Wahl der VertreterInnen

Im zweiten Block sollten sich die Kinder mit ihrem „Traumfrühstück“ in der Schule beschäftigen. Den Kindern wurden keinerlei Grenzen auferlegt, welche ihre Phantasie einschränken würden. Die einzige Anmerkung stellte der Hinweis dar, dass es nicht darum ginge, *was* die Kinder gerne essen möchten, sondern *wie* sie es möchten. Die Kinder stellten ihr Traumfrühstück bildlich mit Materialien dar, welche ihnen zur Verfügung gestellt wurden.

Anschließend stellte jedes einzelne Kind seine Ergebnisse vor. Während der Vorstellung wurden parallel alle Ergebnisse an der Tafel mitgeschrieben. Eine kurze Bedenkzeit gab den Kindern Gelegenheit um zu überlegen, welche Ergebnisse wirklich in die Realität umsetzbar wären und welche nicht. Es kam eine kurze Diskussion zustande, an der sich die Teamer so wenig wie möglich beteiligten um einen möglichen Einfluss auf die Kinder zu verhindern. Verschiedene unrealistische Ergebnisse



wurden nach Diskussion und Abstimmung mit den Kindern gestrichen, so dass am Ende eine Reihe von Wünschen zustande kam, welche es als nächsten Schritt umzusetzen galt. Die Ergebnisse wurden auf einem Plakat schriftlich festgehalten und in der Klasse präsentiert.



Da der Zeitrahmen es kaum ermöglicht hätte gemeinsam mit den Kindern jeden einzelnen Wunsch zu realisieren, wurde die Verantwortung zum einem den Klassenlehrerinnen, zum anderen aber auch der Klasse selbst übergeben. Zu diesem Zweck wurden aus jeder Klasse zwei VertreterInnen gewählt, jeweils ein Junge und ein Mädchen. Diese waren weniger dafür zuständig die Arbeit der ganzen Klasse zu übernehmen, als vielmehr dafür die Klasse zu motivieren, uns als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen und die neuen Rahmenbedingungen und Rituale vor den Lehrerinnen zu vertreten.

## Der dritte Termin (3. Block)

### I. Basteln einer Frühstücksunterlage

### II. Erprobung der eingegrenzten Ideen (Probefrühstück)

### III. Reflexion des Probefrühstücks

Als ersten Teil des Blocks wurde mit den Kindern eine Frühstücksunterlage gestaltet, dazu durfte jedes Kind ein Bild malen, welches später einlaminiert wurde. Diese Aktion sollte einen kleinen Beitrag zu einer schönen Frühstückspause darstellen und den Kindern noch einmal die Wichtigkeit dieses Projektes verdeutlichen.



In der anschließenden Frühstückspause sollten die Kinder ihre Ideen in die Tat umsetzen. Im Folgenden wurde mit den Kindern diskutiert, welche Punkte gut zu verwirklichen waren, welche nur sehr schwer und welche gar nicht.

Durch dieses Probefrühstück wurde der Blick der Kinder für die Realität geschärft. Sie konnten kritisch ihre einzelnen Wünsche beurteilen. Einige Punkte wurden wieder gestrichen, andere umformuliert. Die Essenz der Ergebnisse

wurde auf ein großes Plakat geschrieben, welches alle Kinder anschließend mit ihren Namen unterschrieben. Dies diente zum einen dazu, dass jedes Kind somit seine offizielle Zustimmung gab, zum anderen aber auch dazu, dass jedes Kind sich in Zukunft verantwortlich fühlt diese Regeln einzuhalten. Mit einer feierlichen Überreichung des Plakats an die VertreterInnen wurde das Projekt abgeschlossen.



## Ergebnisse der Kinderbeteiligung Marienschule

### Ergebnisse des Brainstormings „Was macht das Essen zu Hause besonders toll?“

#### Klasse 2a:

- Vor dem TV essen IIII
- Wenn jemand dabei ist (Familie) IIIII IIIII III
- Wenn Gäste kommen II
- Langsam essen II
- Mit anderen Kindern essen IIIII II
- Alleine essen
- Alle zusammensitzen und essen IIIII I
- Am Tisch essen
- Nachmittags essen
- Vorher Hände waschen
- Im sitzen essen
- Mit Mama quatschen
- Wenn Kerzen an sind
- Wenn es laut ist

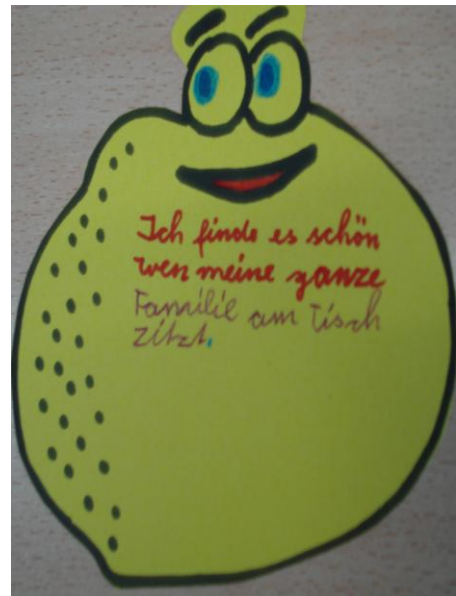
#### Klasse 3a:

- Im Restaurant essen
- Mit der Familie essen IIIII IIII
- Gemeinsam essen
- Fast Food vor dem TV II
- Ich mag es nicht wenn mein Bruder schmatzt III
- Ich mag es nicht allein zu essen IIIII
- Ich mag es nicht wenn man nicht fragt
- Ich mag es nicht vor dem TV zu essen
- Auf dem Balkon vor dem Grill essen
- Essen am Tisch
- Alleine essen
- Langsam essen
- In der Küche essen
- Schnell essen

- Lecker essen
- Wenn alle sitzen bleiben, wenn ich fertig bin

#### Klasse 4a

- Unterhalten können
- Alle zusammen essen
- Essen genießen
- Mit Verwandten und Bekannten essen
- Gesund essen
- Keine Schokolade vorm Mittag
- Mit der Familie essen
- In Ruhe essen
- Essen soll appetitlich aussehen
- Jeder soll Hunger haben
- Musik hören
- Wenn man nicht alles vom Tisch essen muss
- Nährstoffe essen
- Wenn es dekoriert ist
- Lecker essen
- Warmes Essen
- Nichts Süßes zum Frühstück
- Genug Essen
- Essen soviel man kann



#### Gemeinsamkeiten:

Die Ergebnisse zeigen dass bei den Kindern der Klassen 2a, 3a und 4a gemeinsame Bedürfnisse vorliegen. So ist es vielen Kindern in den unterschiedlichen Klassen wichtig nicht allein zu essen. Sie möchten mit ihrer Familie, Freunden, Verwandten und Bekannten gemeinsam essen. Die Ergebnisse zeigen dass es auch Überschneidungen beim Thema Umgebung gibt. Die Kinder der Klassen 2a, 3a, 4a ist es wichtig, dass die Umgebung bewusst gestaltet wird, wie Vorlieben für Dekoration etc. belegen.

## **Ergebnisse der Methode unser „Traumfrühstück“ in der Schule**

### **Klasse 2a:**

#### **Realisierbare Ergebnisse:**

- schöne Lampen
- Tischdecken
- Blume
- Mit Freundin essen
- Musik
- Längere Pause
- Draußen essen
- Alleine am Tisch essen

#### **Rausgewählte Ergebnisse nach Abstimmung der Kinder:**

- Hamburgermaschine
- Mit der Familie essen
- Luftschlangen
- Saure Würmer
- Schöner Tisch
- Wunschmaschine für Essen
- Leisere Klasse
- Alle zusammen Essen
- Am Tisch essen

### **Klasse 3a:**

#### **Realisierbare Ergebnisse:**

- Lichterkette
- Kissen auf den Stühlen
- Schön gedeckter Tisch
- Buffet
- Discokugel
- Spielecke
- Mit Freunden essen
- Draußen essen
- Pflanzen in der Klasse

- Großer Tisch
- Malen in der Pause
- Legoecke
- Musik
- Fußballecke
- Schöne Lampen

**Rausgewählte Ergebnisse nach Abstimmung der Kinder:**

- Großer Tisch an dem alle sitzen
- Getränkeautomat
- Jemand der an einer Bar Sandwiches macht
- Tisch an der Decke
- Kleine Hocker
- Wunschmaschine für Essen
- In Sesseln essen
- Teelichter
- Große Halle in der alle zusammen essen
- Dekoration
- Stühle mit Kopflehne
- Soll alles so bleiben wie es ist
- Roboter der alles sauber macht

**Klasse 4a:**

**Realisierbare Ergebnisse:**

- Buffet
- Tischdecken
- Dekoration
- Blumen
- Musik
- Draußen essen
- Picknick
- Gemütliche Stühle
- Ein mal in der Woche etwas Süßes
- Gesundes Essen

### **Rausgewählte Ergebnisse nach Abstimmung der Kinder:**

- Sitzkissen
- Runde Tische
- Flachbildschirm
- Ein großer Tisch an dem alle sitzen können
- CD- Player
- DVD- Player
- Teppich
- Dartscheibe
- Frühstück im Baumhaus

### **Gemeinsamkeiten:**

Die Ergebnisse zeigen dass bei dieser Intervention bei den Kindern der Klassen 2a, 3a und 4a ebenfalls Gemeinsamkeiten in den Bedürfnissen vorliegen. So legen die Kinder Wert auf eine für sie angenehme Umgebung und Atmosphäre, wie Wünsche nach Dekoration, Draußen essen und Musik hören während des Frühstücks etc. belegen.



## **Abschlusstermin**

### **Reflexion des Probefrühstücks**

#### **Klasse 2a:**

- schöne Lampen: soll noch umgesetzt werden durch selbst gebastelte Teelichter
- Tischdecken: wurde an einigen Tischen zum Teil umgesetzt, die anderen Tische werden die Idee auch noch umsetzen
- Blumen: wurde zum Teil umgesetzt, 1/3 der Kinder möchte keine Blumen mehr, die interessierten Kinder bringen weiterhin Blumen mit
- Mit Freunden essen: erwies sich als zu aufwendig in der Umsetzung, wurde deshalb gestrichen
- Musik: wurde umgesetzt
- Längere Pause: wurde nicht mit dem Lehrer besprochen, wird aber laut diesem bereits so umgesetzt
- Draußen essen: muss geplant werden, die Kinder einigten sich darauf, bei schönem Wetter 1x im Monat draußen zu essen
- Vorlesen: wurde umgesetzt

Nach der Reflexion der Ergebnisse, blieben folgende Punkte erhalten:

- Schöne Lampen
- Tischdecken
- Musik
- Längere Pause
- Draußen essen 1x im Monat
- Vorlesen

#### **Klasse 3a:**

- Lichterkette: wird aufgrund des Zeitaufwandes und des hohen Aufwandes (Organisation von Stromzufuhr) nicht umgesetzt
- Sitzkissen: die Kinder beschlossen, dass die welche ein solches haben wollen eines mitbringen
- Schön gedeckter Tisch: wurde durch selbst gebastelte Tischdecken umgesetzt
- Buffet: die Kinder entschieden, dieses wegen des hohen Zeit- und

Organisationsaufwandes nicht jeden Tag sondern zu bestimmten Begebenheiten, wie zum Beispiel Geburtstage oder letzter Tag vor den Ferien, umzusetzen

- Diskokugel: die Umsetzung erfolgt evtl. durch die Herstellung in einem Klassenprojekt
- Spielecke: wird nicht umgesetzt, da der Platz fehlt und Spiele bereits vorhanden sind
- Mit Freunden essen: Umsetzung erfolgt evtl. durch die Erstellung eines Plans mit Frau Hunhold
- Draußen essen: wird bei schönem Wetter umgesetzt
- Pflanzen in der Klasse: wird nicht umgesetzt
- Großer Tisch: wird wegen des hohen Zeitaufwands nicht umgesetzt
- Malen in der Pause: diejenigen die keinen Hunger haben, können malen
- Legoecke: auf Grund von Platzmangel wird diese nicht umgesetzt
- Musik: wurde umgesetzt
- Fußballecke: wird wegen Platzmangel ebenfalls nicht umgesetzt
- Schöne Lampen: wird aufgrund des hohen Aufwandes (Organisation von Stromzufuhr) und der hohen Anschaffungskosten nicht umgesetzt



Nach der Reflexion der Ergebnisse, blieben folgende Punkte erhalten:

- Sitzkissen
- Schön gedeckter Tisch
- Buffet
- Diskokugel
- Mit Freunden essen
- Draußen essen
- Malen in der Pause
- Musik

#### Klasse 4a:

- Buffet: wurde umgesetzt in dem die Vertreter vorbereitetes Essen mitbrachten.  
Die Umsetzung soll in Zukunft durch die ganze Klasse erfolgen
- Tischdecken: wurde umgesetzt
- Dekoration: wurde umgesetzt
- Blumen: wurde umgesetzt
- Musik: wurde umgesetzt
- Draußen essen: wurde nicht umgesetzt, soll in Zukunft bei passender gelegenheit umgesetzt werden
- Picknick: soll in Verbindung mit draußen essen umgesetzt werden
- Gemütliche Stühle: wird wegen des Kosten- und Organisationsaufwandes nicht umgesetzt
- 1x in der Woche etwas Süßes: wird nicht umgesetzt, die diejenigen die etwas wollen bringen sich selbst etwas mit
- Gesundes Essen: wurde umgesetzt

Nach der Reflexion der Ergebnisse, blieben folgende Punkte erhalten:

- Buffet
- Tischdecken
- Dekoration
- Blumen
- Musik
- Draußen essen
- Picknick
- Gesundes Essen

