



## Ernährung und gesundes Frühstück als Unterrichtsinhalt in der Katharinenschule - Primärprävention im Setting

Bei der Umsetzung der Ziele des Ernährungsprojektes „Leibeslust&Lebenslust“ geht es nicht nur um Menge, Zusammensetzung und Verteilung der Nahrung, sondern auch um die Freude am richtigen Essen.

Diese emotionale Komponente ist für Kinder im Grundschulalter von großer Bedeutung. Wünsche und Erlebnisse der Kinder widersprechen häufig ihren alltäglichen Erfahrungen beim Essen und Trinken. So ist z. B. der Zusammenhang von Zahnschmerzen, ungepflegten Zähnen und häufigem Genuss von Süßigkeiten für sie nur schwer zu erkennen, da die Folgen nicht unmittelbar auftreten. Als Konsequenz bleibt oft die Reaktion, dass vieles, was gut schmeckt, verboten ist.

Aufgabe der Ernährungserziehung bei 6 - 10jährigen Kindern ist es, Einstellungen und Handlungskompetenzen zu entwickeln, sich richtig zu ernähren. Dabei ist es natürlich auch wichtig, den Kindern Grundlegendes mit auf den Weg zu geben.

Da alle Theorie grau ist, ist es von besonderer Bedeutung, auch bei der Ernährungserziehung regelmäßig die Praxis zu pflegen. An der Katharinenschule wird deshalb einmal wöchentlich in einer Frühstückspause, die um 15 Minuten verlängert ist, bewusst ein gesundes Frühstück auf der Grundlage von „Leibeslust&Lebenslust“ angeboten.

### Gegenwartsbedeutung

Kindern eine gesunde und vielseitige Ernährung „schmackhaft“ machen, hat sich die Katharinenschule im Rahmen ihrer Gesundheitspräventionsarbeit zum Ziel gesetzt. In Zeiten von fast food, Schoko-Riegeln, Tiefkühlpizza und Pommes sollen die Kinder landwirtschaftliche Produkte und deren Anbau kennen lernen und ausprobieren und durch verschiedene Aktionen (Rohkostbuffet nach dem Sportfest, wöchentliches „gesundes Frühstück“, Koch-AG) einen anderen Zugang zum Thema Ernährung entwickeln.

Die ersten Klassen können beim Besuch eines Bauernhofs sich im Melken von Kühen erproben. Von einer Ernährungsberaterin erfahren die Kinder der Katharinenschule im zweiten Schuljahr etwas über die Bedeutung von Milchprodukten für die Ernährung. Im Rahmen des Sachkundeunterrichts lernen die Kinder die Nährstoffgruppen und ihre Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung kennen.

Dass Nahrung lebensnotwendig ist, wissen Kinder schon früh. Dass es aber auf die richtige Ernährung ankommt, gerät zunehmend in den Hintergrund und wird deshalb an der Katharinenschule vom ersten bis zum vierten Schuljahr immer wieder im Rahmen des Sachkundeunterrichts thematisiert.

Ein wichtiger Bestandteil im Leben der Kinder ist das Frühstück. Jedes Kind hat da seine eigenen Gewohnheiten. Zunehmend kommen Kinder ohne gefrühstückt zu haben zur Schule. Darüber hinaus häufen sich auch die Zahl der Kinder, die kein zubereitetes Pausenbrot oder frisches Obst mit zur Schule bekommen, sondern folienverschweißte Industrieware.

Die Kinder müssen erkennen, dass ein ausgewogenes Frühstück in ruhiger, entspannter Atmosphäre ein zentrales Element in ihrer Ernährung darstellen sollte. Ebenso müssen sie erkennen, dass ihre richtige Ernährung im direkten Zusammenhang mit ihrem Wohlbefinden steht. Jedes Kind hat schon einmal erlebt, wenn es zuviel Süßigkeiten gegessen hat, dass ihm schlecht geworden ist. Ebenso mussten viele Kinder erleben, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Zahnschmerzen und Genuss von Süßigkeiten besteht. Jeder Zahnarzt macht die Kinder darauf aufmerksam, dass übermäßiger Genuss von Süßigkeiten den Zähnen schadet.

Es gibt Kinder, die nicht alle Lebensmittel essen können. (Allergie, Diabetes oder andere Stoffwechselstörungen). Diese Kinder müssen sich sehr bewusst ernähren. Hier zeigt sich, dass richtige (bewusste) Ernährung dem Körper hilft, Schädigungen auszugleichen.

Kinder, die viel Sport gemacht haben, merken, dass sie Hunger haben, dass der Körper viel Energie verbraucht hat, die er nun wiederhaben möchte. Im Rahmen des Gesundheitspräventionsprogramms „Felix Fit - Bewegte Kinder“ wird den Kindern Freude an der Bewegung vermittelt. Sie lernen, wie sie gesundheitlichen Schäden, insbesondere der Wirbelsäule vorbeugen können. Ebenfalls erfahren sie, dass viel Sport bei ausgewogener Ernährung den Körper in Form hält. Dass das Zusammenspiel von gesunder Ernährung bei regelmäßiger Bewegung selbstverständliche Praxis im Leben der Kinder wird, ist Ziel des Projektes „Leibeslust&Lebenslust“.

## **Zukunftsbedeutung**

Die Kinder sollen befähigt werden, mit ihrem erworbenen Wissen Schädigungen im Körper zu vermeiden. Durch Sachwissen in den Bereichen der Nährstoffgruppen und ihrer Wirkungsweisen im Körper des Menschen können die Kinder bewusster entscheiden, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche nicht. Nur wer „Profi“ in Ernährungsfragen geworden ist, ist vor den Verlockungen des Werbefernsehens gefeit, wo alltäglich Produkte vollmundig als „gesund“ angepriesen werden, deren positiver Effekt jedoch auf den Kontostand der Hersteller beschränkt bleiben dürfte.

Die Kinder erhalten die Kompetenzen, die nötig sind, um ihren Körper in Form zu halten. Richtige Ernährung macht den Körper resistenter gegen schädliche Umwelteinflüsse. Wenn die Kinder das Erlernte richtig umsetzen, merken sie, dass sich wachsendes Wohlbefinden einstellt, ein Zusammenhang, an dem Kinder sehr interessiert sind.

Wichtig an dieser Stelle ist, dass Eltern bewusst auf das achten, was ihre Kinder essen und sie tatkräftig unterstützen.

## **Praxisbeispiel im Projekt „Leibeslust&Lebenslust“:**

### **Das gesunde Frühstück**

#### **Bericht I**

Im Rahmen der Fortbildungsmaßnahme „Leibeslust&Lebenslust“ wurde deutlich, dass das Thema „gesunde Ernährung“ an der Katharinenschule seit Jahren sowohl unterrichtlich kognitiv bearbeitet als auch gemäß des Lernens mit allen Sinnen für die Kinder erfahrbar und schmeckbar wird. Um allerdings festgefahrene unerwünschte Angewohnheiten zu verändern, bedarf es mehr als eines Rohkostbuffets für die Schulgemeinschaft pro Jahr! Handeln lässt sich am ehesten über das Tun korrigieren - damit lag das wöchentliche Frühstück jeder Klasse nah. Dies in Form

eines Büffets bot sich als Schlussfolgerung aus dem Leibeslust-Grundsatz Angebot → Entscheidung.

Die Lehrerkonferenz begrüßte den Vorschlag der Kolleginnen der Ernährungs-Fortbildung und beschloss, dass jede Klasse der Katharinenschule ab Januar 2007 an einem von der Klasse selbst festzulegenden Tag pro Woche ein gesundes Frühstück in Büffetform organisiert.

Vorbereitend erhielten alle Eltern der Schule ein Schreiben, das sie für das Thema Ernährung und deren Bedeutung für ihre Kinder sensibilisieren sollte und ihnen zugleich als kleine, praktische Handreichung in Sachen „gesundes Frühstück“ dienen sollte.

Die Kinder nahmen das Vorhaben mit Begeisterung auf. In allen Klassen brachten sie vielfältige, zurecht geschnittene Ost- und Gemüseportionen mit, die auf einem eigenen Büfettisch in den mitgebrachten Transportschälchen angerichtet werden. Absprachen, wer was mitbringt, wurden bislang nicht getroffen und erwiesen sich bisher auch nicht für nötig. Es kam wöchentlich jeweils eine erfreuliche Vielfalt gesunder Lebensmittel auf den Tisch.

Um der Forderung Rechnung zu tragen, dass zu einem gesunden Frühstück auch gehört, dass man sich Zeit dafür nimmt, ist die Frühstückspause am Tag des gesunden Frühstücks um 15 Minuten auf dann insgesamt 25 Minuten verlängert.

Anders als sonst werden in einigen Klassen die Tische für das besondere Frühstück so zusammengestellt, dass die Kinder sich beim Frühstück mit ihren Freunden unterhalten können. In einigen Klassen wird auch auf eine bestimmte Dekoration Wert gelegt.

Kinder, die Geburtstag haben, bringen an ihrem Geburtstag keine Naschwaren für die MitschülerInnen mit, sondern bereichern am Büffet-Tag das Angebot. Die zu diesen Gelegenheiten zubereiteten Obst- und Käsespießchen waren ebenso dekorativ wie auch bei den Kindern beliebt.

Nach einem Vierteljahr praktischer Erfahrung mit dem wöchentlichen Frühstücksbüffet, „Leibeslust&Lebenslust“ kann folgende Zwischenbilanz gezogen werden:

- Viel Freude der Kinder an dem Angebot!
- völlig unproblematische Organisation des Büffet-Tags (niemand muss, jeder kann etwas mitbringen)
- relativ große Vielfalt von Obstsorten und Rohkost wird von Kindern erschmeckt
- Kinder essen manches in der Schule zum ersten Mal und kommen dabei „auf den Geschmack“
- freudiges Ausschauen aus vielfältigem Angebot und genussvolles Frühstück in angenehmer Atmosphäre beim „großen Büffets“
- „Entdeckung“ Alternativen zu bisher selbst gegessenem (bspw. Schnittkäse statt „Kinderwurst“ als Brotbelag, Mischbrot statt reinem Weizenbrot)
- verändertes Essverhalten in den Restpausen der Woche: Zunehmend mehr Kinder haben vollwertigere Brote, verlangen zu Hause nach Obst- und Gemüse als Pausensnack

## **Bericht II**

Das in Schleswig-Holstein bereits erfolgreich praktizierte Projekt "Leibeslust-Lebenslust" wird zurzeit auch an der Katharinenschule in Delbrück umgesetzt. Ziel dieses Projektes ist es Essstörungen bei Kindern vorzubeugen. Dabei steht das "Angebots- und Entscheidungsmodell" im Mittelpunkt.

Im Rahmen dieses Projektes hat das Kollegium zusammen mit den Kindern aller Klassen einmal in der Woche ein gesundes Frühstück eingeführt. Dieses gehört bereits seit ein paar Monaten bei den Kindern zum selbstverständlichen Tagespunkt, man kann sogar sagen "Highlight" innerhalb einer Woche.

Hierzu entscheiden die Kinder im Vorfeld zusammen mit den Eltern, was sie in dieser Woche an gesunden Sachen für ihre Klasse mitbringen möchten. Während des ausgiebigen gemeinsamen

Frühstücks ist in jeder Klasse eine Art Buffet aufgebaut, bei dem die Kinder selbstständig entscheiden, was sie gerne essen möchten. Das jeweilige Kind trifft so die eigene Wahl.

Schnell konnten die Lehrpersonen erkennen, dass die Kinder tatsächlich, wenn das Angebot vorhanden ist, mit Begeisterung zugreifen und von Obstspießen genauso wie von Paprikastreifen oder Tomaten nur selten etwas übrig bleibt.

Auch die Betreuerinnen der OGTS stellten begeistert fest, dass die Kinder im Nachmittagsbereich das Angebot von verschiedenen Obstsorten gerne wahrnehmen. So kann man insgesamt schon von einem erfolgreichen ersten Schritt in Sachen Prävention sprechen, dem noch viele weitere folgen sollen.

## Gesundes Frühstück nach „Leibeslust“ in der Katharinenschule

... am Frühstücksbuffet



ein sonst eher  
„schlechter Esser“