



## „Leibeslust-Lebenslust“ im Offenen Ganztage der Katharinschule

### - Praxisbericht über Mittagessen und Zwischenmahlzeiten in der Ganztagsbetreuung

Auf der Basis des Präventionsprogramms „Leibeslust-Lebenslust“ wurden die Ernährungssituationen in der Offenen Ganztagschule überdacht und neu gestaltet. Angeregt durch die Teilnahme an der dreiteiligen Fortbildung können wir im Rahmen der Ganztagsbetreuung einiges praktisch umsetzen und so das Essverhalten unserer Kinder in der Mittagessituation und bei den Zwischenmahlzeiten günstig beeinflussen.

#### „Leibeslust“ beim Mittagessen

**Mittagsbuffet** - Beim Mittagessen sorgen wir als Betreuungsteam für ein ansprechendes Angebot, in Form eines Buffets, in gemütlicher Atmosphäre. Die Kinder bedienen sich am Buffet selbst. Wir geben ihnen in Bezug auf die Mengen allerdings noch Hilfestellung.

**Catering-Service** - Das Mittagessen wird durch einen Catering-Service angeliefert. Durch eine regelmäßige differenzierte Rückmeldung an dem Caterer nehmen wir Einfluss auf den Menuplan und passen so das Essensangebot an die Kinderbedürfnissen anzupassen.

**Ergänzende Rohkost** - Die Einflussnahme auf das Essenangebot des Caterers hat ermöglicht, dass regelmäßig frisch aufgeschnittenes Gemüse auf dem Buffettisch zur Verfügung steht. Dieses Angebot nehmen alle Kindern sehr gut an. Insbesondere die „schlechten Esser“ werden hiermit erreicht.

**„Ausweichmenü“** - Zusätzlich bieten wir jetzt noch mit Vollkornbrot und Butter eine Ausweichmöglichkeit an, falls einem Kind das Menü überhaupt nicht zusagt. **Motivationsarbeit** - Das Augenmerk liegt dabei immer darauf, die Kinder zu einem guten Essverhalten anzuhalten und möglichst das angebotene Mittagessen zu sich zu nehmen. Wir haben erreicht, dass alle Kinder erst mal vom Essen probieren, bevor sie irgendetwas ablehnen. Anleitung brauchen die Kinder vor allem bei der Einschätzung von Mengen.

**Getränke** - An ihren Tischen können sich die Kinder mit Mineralwasser bedienen und wir stellen noch Apfelsaft zur Verfügung.

**Essenregeln und Tischatmosphäre** - Wir haben Essenregeln ausgearbeitet (siehe Anhang 7i), um den Kindern ein ruhiges, genussvolles Essen zu ermöglichen. Diese wurden zur Ansicht an die Lehrkräfte weitergegeben. Die Räumlichkeit ist ebenfalls gemütlicher gestaltet worden.

#### Zwischenmahlzeit mit „Leibeslust“

Zur Zwischenmahlzeit nach den Hausaufgaben freuen sich die Kinder auf ein von uns gestelltes, reichhaltiges Angebot von frischem Obst, aber auch Gemüse. Die Kinder fragen sofort danach, wenn die anstrengende „Kopfarbeit“ erledigt ist. Auch die Eltern sind durch ihre Kinder auf

unser zusätzliches Obst- und Gemüseangebot aufmerksam geworden und tragen zum Teil mit Naturalienspenden zum Angebot bei.

### Erfahrungen mit „Leibeslust“

Alles in Allem können wir als Betreuungsteam einen guten Beitrag zur Entwicklung eines gesunden Essverhaltens unserer Betreuungskinder leisten. Für uns war die anregende Fortbildung ein voller Erfolg. Ernährung im Offenen Ganztage an der Katharinenschule hat sich mit „Leibeslust“ positiv verändert:

- die Mittagstischsituation hat sich deutlich beruhigt;
- die Essensregeln, die eine Struktur vorgeben, aber auch Spielraum für eigene Entscheidungen bieten, schaffen eine gute, angenehme Atmosphäre beim Mittagessen;
- die erzieherische Haltung zu Ernährungsfragen hat sich im Betreuungsteam angeglichen; dies führt zur Entlastung der Pädagogen;
- Kinder finden z.T. neu Geschmack an Obst und Rohkost; es erweitert sich der individuelle „Speiseplan“
- die neue Gestaltung der Mahlzeiten hat in Einzelfällen Anzeichen von Futterstörungen reduziert;
- es kristallisieren sich deutlicher Einzelfälle heraus, bei denen eine tatsächliche Futterstörung vorzuliegen scheint; wir rechnen damit, dass auch hier langfristig das Essverhalten der Kinder positiv verändert wird; jedoch werden wir in diesen Fällen versuchen, die Eltern in die Handlungspflicht zu nehmen um z.B. ergänzende Beratungsangebote anzubahnen.

Für das OGTS-Team

Karin Lindner