

Essen in der OGS mit Vitamin B

Die Bedeutung des Vitamins B(ziehung)

in der offenen Ganztagschule „MS Johanna“ der Verbundschule Johannes-Schule Delbrück

☺ **Das Mittagessen in der OGS**

Im Alltag liefert ein Caterer das Mittagessen an. Es wird ergänzt durch Rohkost, Obst und Brot, das die Delbrücker Initiative „Füllhorn“ schenkt. Nach einem Austausch mit einer benachbarten OGS bieten die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen inzwischen mittags mehr verschiedene Speisen zur Auswahl an. Die Kinder lieben es, selbst die Lebensmittel und die Portionen wählen zu können. Beim Mittagessen wird bewusst noch mehr Zeit gewährt und auf angemessene Lautstärke geachtet, damit die Kinder einerseits das Essen und Sättigungssignale selbst wahrnehmen und andererseits den Raum für Kommunikation haben. Ein neuer Rap wurde gedichtet und als Tischgebet übernommen.

Wichtig zu erwähnen ist, dass die Kinder beim täglichen Mittagessen angehalten werden, alles zu probieren, sie aber die Entscheidung selbst treffen können, was sie aus dem Angeboten auswählen, dazu gehört auch immer ein Brot mit Margarine.

Um dies täglich kostengünstig anbieten zu können, fährt eine Mitarbeiterin jeden Montag, vor der Ausgabe an bedürftige Familien, zum Füllhorn (so heißt in Delbrück die Tafel).

Hier bekommen wir für die Kinder Brot, Obst, Gemüse der Saison und manchmal auch Kuchen, Müsliriegel oder Süßigkeiten. (Eine Absprache mit den Füllhorn- Mitarbeiterinnen war natürlich Voraussetzung.)

So können wir u.a. jeden Tag einen Nachmittagssnack zubereiten. Obst und Rohkost-Gemüse werden immer, in kleinen Portionen geschnitten, angeboten und alle Kinder greifen zwischendurch sehr gerne zu.

Mineralwasser wird zum selbständigen Bedienen den ganzen Tag bereitgestellt. Nach Bedarf und Jahreszeit gibt es zusätzlich ab und zu Apfelschorle, Früchtetee oder warmen Kakao.

Die Eltern der „Problem-Esser“ bzw. „Nicht-Esser“ wurden in persönlichen Gesprächen angeregt, über die Ursachen des Nicht-Essens nachzudenken. In einem Fall konnte das Problem des Nicht-Essens durch einen kindgemäß formulierten schriftlichen Kooperationsvertrag zwischen Lehrerin, OGS-Mitarbeiterin, Mutter und Kind gelöst werden. Bei schwierigeren Fällen ist die Empfehlung zu einer therapeutischen Behandlung unumgänglich.

☺ **Beschreibung ergänzender Aktivitäten zum ‚Essen und Trinken‘**

„Die tolle Knolle“ Kartoffel wurde bereits in der Herbstferienaktion 2007 in den Mittelpunkt der Recherchen, spielerischen Aktivitäten und Kochkünste der OGS-Kinder gestellt. Anfang 2008 fanden folgende Themen und im Rahmen von spielerischen Aktionen Anklang bei den Kindern: Riechen und Schmecken, Zuckerwürfeltest, die persönliche Leistungskurve, Kräuterkästen anlegen, schriftliche Kinderbefragung zu Ernährung und Bewegung und deren Auswertung, gesundes Gemüse, Brot, Quarkspeisen, Verdauung. Die Themenreihe fand ihren Höhepunkt in der Mitwirkung der OGS-Kinder am Abschluss der Schulprojektwoche „Gesunde Ernährung/Bewegung“ im März 2008 (s.u.). Die OGS- Kinder luden Eltern, Lehrkräfte und Mitschülerinnen und Mitschüler an ihre Müslibar ein. Das Erfolgserlebnis der „Müsli-Spezialisten“ stärkte neben dem gewachsenen Bewusstsein für gesunde Ernährung das Gemeinschaftsgefühl der OGS-Kinder und das Selbstbewusstsein Einzelner. Im Frühjahr fand regelmäßig freitags ein Kinder-Kochkurs in der OGS statt (s.u.). Aus verschiedenen Grundnahrungsmitteln bereiteten die Kinder in Gruppen mit 8 Kindern nach Wünschen aus der Gruppe selbst kleine Gerichte zu. Das jeweilige Rezept wurde auf Plakat gebracht und von jeweils zwei Kindern erläutert. Für alle Kinder wurde im Nachhinein ein Rezeptbuch erstellt. Durch eine „Hygiene-Belehrung“ wie in einer Großküche und entsprechende Bebilderung an den Waschbecken lernten die Kinder vor der Essenszubereitung das gründliche Reinigen ihrer Hände und Unterarme. Heute sind diese Hygienemaßnahmen selbstverständlich.

Zum Abschluss des Gesamtprojektes haben die OGS-Mitarbeiterinnen gemeinsam mit OGS-Kindern und deren Familien eine Sommer-Grillparty gefeiert. Die Kinder hatten Freude bei der Zubereitung von Brotteig und beim Packen von Gemüsepacken, die auf dem Grillrost gegart wurden. Die OGS hat die Familien zu diesem Essensgenuss eingeladen und Fleisch, Salate und Getränke spendiert. Nach gemeinsamem Singen am Stockbrotfeuer starteten die Familien in die Sommerferien.

☺ **Koch- AG einmal in der Woche**

Dazu gehörten folgende Vorbereitungen:

Bereitstellen von

- Waschbecken mit warmen Wasser
- Seifenspender
- Desinfektionsmittelspender
- Einmalhandspender
- Kochmützen
- Schürzen

Für die Kinder gab es eine Einführung in die Hygieneregeln, dazu gehörte:

- das richtige Händewaschen
- das Zusammenbinden langer Haare,
- der richtige, hygienische Umgang mit Lebensmitteln
- die allgemeine Küchenhygiene.

Außerdem wurden der richtige Umgang mit den Arbeitsgeräten und die Arbeitsorganisation geübt.

Den Kindern wurde freigestellt, sich für die Mädchen,- Jungen,- oder gemischte Gruppe zu entscheiden. Es entstanden drei feste etwa gleichstarke Gruppen.

Alle Rezepte wurden gemeinsam ausgesucht oder auch von den Kindern mitgebracht und in Plakatform zum Abschauen aufgehängt.

Die Kinder haben alle Rezepte in einem selbst gebastelten Kochbuch gesammelt.

Nach der Zubereitung verlasen die Kinder stolz die Rezeptzutaten, Zubereitungsart und Dauer. Die Kochgruppe übernahm bei der Ausgabe und Darreichung sehr gern die Rolle der Mitarbeiterinnen.

☺ **Beitrag zur Projektwoche der Schule:**

Die OGS nahm an der Projektwoche der Schule teil.

Einige Wochen vor Beginn der Projektwoche beschäftigte sich neben den OGS Mitarbeiterinnen auch eine Praktikantin mit dem Thema Ernährung und es wurden folgende Einheiten durchgeführt:

- * Riechen und Schmecken
- * der Zuckerwürfeltest
- * Ernährungspyramide
- * schriftliche Kinderbefragung zu Ernährung und Bewegung
- * die persönliche Leistungskurve
- * Bert, der Gemüsekobold
- * Kräuterkästen
- * Verdauung (der Weg des Brötchens durch unseren Körper)
- * Fruchtspieße
- * Quarkölteigmäuse
- * Frühlingpowerdrink
- * Würstchen im Schlafrock
- * Apfel- Muffins
- * Gemüsesticks mit Kräuterquark
- * Wissensquiz
- * Wasser des Lebens

Am Projektabschlussstag wurden die Familien in die Schule eingeladen, um sich über die Arbeit der Kinder zu informieren und die hergestellten Köstlichkeiten zu probieren.

Die OGS – Kinder hatten eine Müsli –Bar vorbereitet, an der sich jeder sein Müsli individuell zusammenstellen konnte. Zusätzlich wurden frisch zubereitete Schnittchen angeboten. Ihren Stand betreuten die Kinder, die durch rote Käppchen besonders erkennbar waren, selbstständig.