

Auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule

Dieser Bereich sollte aus **drei Blickrichtungen** betrachtet werden. *Das Essen, der Raum, unser Erziehungsauftrag.*

Schule hat einen klaren Erziehungs- und Bildungsauftrag, der auch zur Mitwirkung in der Gesundheitserziehung verpflichtet.

Die zum Teil unausgewogene Ernährung bei Schulkindern führt direkt zu Konzentrationsschwächen, Müdigkeit aus Mangelversorgung (kein Frühstück) oder zu fett- und kalorienreichem Essen, Karies, Adipositas und physische oder psychische Beeinträchtigung durch zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Doch gerade Grundschulkindern benötigen viel Flüssigkeit in der Wachstumsphase.

Wer nicht oder falsch isst, kann schlechter lernen und arbeiten z.B. macht Kohlenhydratmangel müde. Hungergefühle bei Kindern können schnell zu: - Müdigkeit – Lustlosigkeit – Motivationsverlust – Unaufmerksamkeit – aggressivem Verhalten führen.

Das gemeinsame Schulfrühstück trägt dazu bei, Leistungen, Verhalten und Einsicht zur gesunden Ernährung zu verbessern (z.B. keine Süßigkeiten im Schulfrühstück, zuckerfreier Schulvormittag).

Viele Verhaltensveränderungen lassen sich nicht von heute auf morgen erreichen, d.h. Schüler sollen nicht gleich „perfekt“, sondern ständig etwas gesünder frühstücken. Somit schafft das gemeinsame Schulfrühstück einen Zugang zur Änderung des Schülerverhaltens mit langfristig gesundheitsfördernden Wirkungen.

Ebenso ist gemeinsames Essen als wesentlicher Teil der sozialen Erziehung anzusehen.

Maßnahmen:

- In unserer Schule haben wir durch die Bereitstellung von Wasserkästen in den Klassenräumen das „Trinken“ schon in den Unterricht integriert.
- An unserer Schule findet von 9.40 Uhr bis 9.50 Uhr ein gemeinsames Frühstück in den Klassen statt mit anschließender Bewegungspause.

Ziele:

- Befähigung zur selbstständigen gesunden Ernährungsgestaltung
- Selbstständiges Zubereiten kleiner gesunder Mahlzeiten
- Unterstützung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Kinder durch ein gemeinsames Frühstück.
- Vorbeugung von Übergewicht und anderen Ernährungsproblemen
- Lernen und Festigen eines gesundheitsfördernden Essverhaltens
- Bewusste Lebensmittelauswahl
- Positive Beeinflussung der Esskultur und Lernen der Tischsitten
- Stärkung des sozialen Miteinanders
- Förderung der Kommunikation

Projektunterricht:

Ab dem Schuljahr 2008/09 wird in den 4. Klassen in Kleingruppen Projektunterricht durchgeführt, in dem altersgerecht die Grundlagen einer gesunden Ernährung und ihre Zubereitung theoretisch und praktisch erarbeitet werden. Am Ende des Projektunterrichts steht die Erreichung des Ernährungsführerscheins.

Themen hieraus oder Ernährungsthemen werden im Klassenverband besprochen und könnten mit dem schulischen Mittagessen auch gut verknüpft werden, so dass dieser enge Bezug von Theorie und Praxis sich nachhaltig auf das Ernährungsverhalten auswirken könnte.

Uns steht seit Mai 2009 eine gut eingerichtete Schulküche zur Verfügung. Ab dem Schuljahr 2008/09 wollen wir dort in den 4. Klassen in Projektform den **Ernährungsführerschein** einführen, der auch im häuslichen Bereich schon leichte Auswirkungen auf das Essverhalten der Kinder hat.

Ausblick:

Die Wintersteinschule hat bereits im Juni 2006 in Abstimmung mit allen Gremien einen Antrag auf Einrichtung eines Ganztagsangebots nach Maß (aktualisiert am 05.08.2008) gestellt. Sollte dem Antrag in naher Zukunft stattgegeben werden, würden sich über den Ganztagsbetrieb große Möglichkeiten eröffnen, auf das Essverhalten aus ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten heraus einzuwirken.