

Ernährungskonzept der Grodener Schule

Inhalt:

1. Ziele des Ernährungskonzeptes
2. Wie wollen wir diese Ziele erreichen?
3. Projekte „Ernährung“ an der Grodener Schule
 - a) Projekte der einzelnen Klassenstufen
 - b) Weitere Projekte
 - c) Gemeinsames Schulfrühstück

1. Ziele des Ernährungskonzeptes

Die Schüler der Grodener Schule sollen ihr oft theoretisch vorhandenes Wissen über eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung auch durch praktische Erfahrungen erweitern und festigen. Gerade in der heutigen Zeit, in der so viele Nahrungsmittel (häufig Fertigprodukte) zur Verfügung stehen, ist es für Kinder und ihre Eltern nicht immer einfach, die Nahrungsmittel, die gut für die Kinder sind, herauszufinden. Außerdem geht das Wissen über Nahrungsmittel immer mehr verloren: Was steckt in den Fertigprodukten? Wo kommen die Lebensmittel überhaupt her? Wie schmecken sie?

Daher möchten wir neben theoretischem Wissen, z.B. im Sachunterricht den Kindern praktische Erfahrungen ermöglichen. Theoretisch erarbeitete Begriffe sollen mit Geschmackserfahrungen verbunden werden.

Neues soll probiert werden können und dies sollte als positives Erlebnis in einer Gemeinschaft erlebt werden können, wo die Kinder für neue Erfahrungen offen sind.

Wichtig ist auch, die Sinneswahrnehmung der Schüler zu schärfen, da viele Geschmacksrichtungen heute kaum noch wahrgenommen werden (bitter und sauer) und so häufig als unangenehm empfunden werden.

2. Wie wollen wir diese Ziele erreichen?

Wir möchten, dass unsere Kinder eine positive Einstellung zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung entwickeln.

Das möchten wir erreichen, indem wir unseren Garten mit der Kräuterspirale und den diversen Obstbäumen einbeziehen. Hier können die Kinder sehen und auch erfahren, wo manche Nahrungsmittel herkommen und wie sie wachsen, Begriffe können hier mit Leben erfüllt werden.

Außerdem sollen die Kinder die Möglichkeit erhalten, selber zu kochen und die selbst zubereiteten Speisen auch zu verzehren. So erhalten die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Lebensmittel und Speisen zu probieren.

Hierzu haben wir verschiedene Projekte für die einzelnen Klassenstufen vorgesehen. Die Schüler haben z.B. die Möglichkeit, von anderen Kindern hergestelltes Frühstück zu probieren (Hexenküche) oder sich in einem Kiosk mit einem abwechslungsreichen Frühstück zu versorgen. Außerdem haben wir eine gemeinsame Frühstückspause für alle Klassen.

3. Projekte „Ernährung“ an der Grodener Schule

a) Projekte der einzelnen Klassenstufen

1. Klasse:

Projekt Apfel: Die Äpfel aus dem Schulgarten werden geerntet und verbraucht: z.B. als Apfelsaft, Apfelmus, Apfelringe, Bratäpfel.

2. Klasse:

Projekt Kräuter: Kräuter anpflanzen und z.B. im Kräuterquark oder in einer Spagettisoße verbrauchen.

3. Klasse:

Die 3. Klasse ist im Rahmen des Sachunterrichts für den Schulgarten zuständig. *Projekt Beeren:* Beeren pflücken und zu Marmelade oder Fruchtquark verarbeiten.

4. Klasse:

Projekt Kartoffel: Die Kinder können die im Schulgarten gepflanzten Kartoffeln ernten und verarbeiten, z.B. ein Essen für ihre Paten vorbereiten und mit ihnen gemeinsam verzehren oder mit den Landfrauen einen Kochkurs „Kartoffeln“ durchführen.

b) Weitere Projekte

1. Hexenküche: Dies ist ein freiwilliges Angebot für Schüler der 4. Klasse, ev. auch der 3. Klasse. Die Schüler bereiten ein leckeres und ausgewogenes Frühstück für die anderen Kinder der Schule zu (z.B. Salat, Brötchen), das zum Selbstkostenpreis von den Schülern verkauft

wird. Beim Zubereiten haben sie die Möglichkeit viele Dinge zu probieren.

2. Kiosk: Dieser wird täglich vom „Paritätischen“ in der ersten großen Pause betrieben. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich aus einem Angebot von Brötchen, Obst und Getränken zum Selbstkostenpreis für das gemeinsame Frühstück zu versorgen.

3. Kochkurs für Kinder: Es besteht die Möglichkeit in Zusammenarbeit mit den Landfrauen einen Kochvormittag zu den Themen „Kartoffeln“, „Milch“, „Getreide“ sowie „Obst und Gemüse“ für die 3. und 4. Klassen durchzuführen. Darüber hinaus werden (je nach organisatorischen Möglichkeiten) ein Kochevent/-nachmittag, eine Back-AG oder eine AG Ernährungsführerschein angeboten.

4. Osterfrühstück: Der Förderverein der Schule richtet gemeinsam mit Eltern ein Frühstück vor den Osterferien für alle Kinder der Schule aus.

5. Schulobstprogramm: Wir nehmen an dem kostenlosen Schulobstprogramm teil. Für die Kinder gibt es 3 Mal pro Woche kostenlos Schulobst. Die Kinder sollten angehalten werden, damit sorgsam umzugehen.

c) Gemeinsames Schulfrühstück

In jeder Klasse wird am Anfang der 3. Stunde eine gemeinsame Frühstückspause durchgeführt. Dafür soll ein gesundes Frühstück von den Kindern mitgebracht werden und dies wird gemeinsam in der Klasse verzehrt. Für das Frühstück gibt es bestimmte Grundsätze:

Getränke: Cola, Fanta, Sprite sowie Getränke mit viel Zucker und Aromen sind **nicht erwünscht.**

Wir empfehlen: Wasser, ungesüßter Tee, Milch, Säfte ohne Zucker, Aromen oder Zitronensäure möglichst in mitgebrachten Trinkflaschen.

Essen: Süßigkeiten und süßer Brotaufstrich sind **nicht erwünscht.**

Wir empfehlen: Brot/Brötchen (möglichst kein Weißbrot) mit Wurst, Käse, Salatblatt, Gurke, Tomate, Paprika, Frischkäse. Obst aller Art, Gemüse, möglichst in mundfertigen Stücken und in einer Brotdose.