

***Ernährung und Konsum
an der
Gustav-Stresemann-Schule
in Mainz-Kastel***

Schuleigenes Konzept



***Gustav-Stresemann-Schule
Ludwigsplatz 14
55252 Mainz-Kastel***

Schulleitung: Christiane Wilcke

Schulbeauftragte für Schule und Gesundheit: Manuela Seck

Schulbeauftragte für Ernährung und Konsum: Diana Daubner, Katrin Schrimb

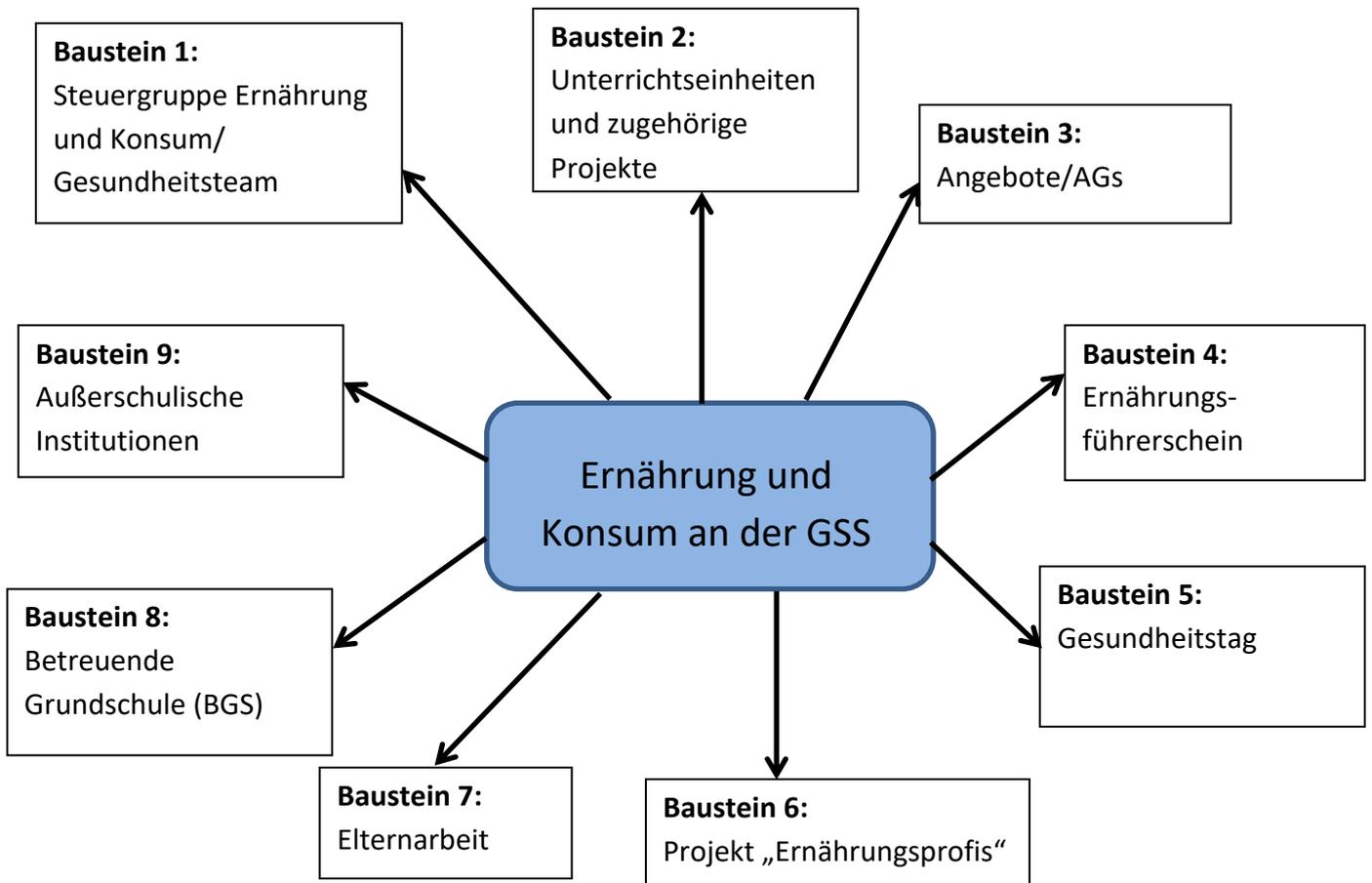
Stand: 03.03.2022

Inhaltsverzeichnis

1. Überblick über die Bausteine „Ernährung und Konsum an der GSS“¹
2. Erläuterung der Bausteine
 - Baustein 1: Steuergruppe Ernährung und Konsum*
 - Baustein 2: Unterrichtseinheiten*
 - Baustein 3: Angebote und AGs*
 - Baustein 4: „Der Ernährungsführerschein“*
 - Baustein 5: Gesundheitstag*
 - Baustein 6: Projekt „Ernährungsprofis“*
 - Baustein 7: Elternarbeit*
 - Baustein 8: Betreuende Grundschule (BGS)*
 - Baustein 9: Außerschulische Institutionen*

¹ GSS = Gustav-Stresemann-Schule

1. Überblick über die Bausteine „Ernährung und Konsum an der GSS“



2. Erläuterung der Bausteine

Baustein 1: Steuergruppe Ernährung und Konsum

Die Steuergruppe setzt sich aus Mitgliedern der Schulleitung, des Kollegiums, der Betreuenden Grundschule sowie der Elternschaft der GSS zusammen.

Im Schuljahr 2021/2022 sind dies:

- Frau Wilcke (Schulleitung)
- Frau K. Schrimb/D. Daubner (Beauftragte Ernährung und Konsum)
- Frau Nofz (Schulgarten im Pavillon)
- Frau Seck (Beauftragte Schule und Gesundheit)
- Frau Thulfaut (Elternschaft)
- Frau Mastinu (Betreuende Grundschule)

Es finden mindestens 1x im Schuljahr Arbeitstreffen statt, zu denen vorab schriftlich eingeladen wird.

Die Steuergruppe begleitet und evaluiert die Arbeit an dem Thema in der Schule, koordiniert die unterschiedlichen Aufgabenbereiche, initiiert neue Prozesse und unterstützt die beteiligten Personen in ihrem konkreten Tun.

Aufgrund der unterschiedlichen Expertisen (Schulleitung, Kollegium, Elternschaft, Betreuung) fließen in diese Steuergruppe verschiedene Einflüsse, die immer wieder neue Sichtweisen auf das Ernährungs- und Konsumverhalten der Schulgemeinschaft zulassen.

Baustein 2: Unterrichtseinheiten zum Thema Ernährung und Konsum

Unser Ziel:

- Was ist Gesunde Ernährung? - Grundlagen
- Kennenlernen der Ernährungspyramide
- Umgang mit eigenem Essverhalten und Konsumverhalten reflektieren
- Stärkung der Selbstkompetenz

Umsetzung an der GSS:

Wer betreut das Thema Ernährung und Konsum?

Je eine Lehrkraft im Hauptgebäude und Pavillon und in der Bertha-von-Suttner Schule. Im Schuljahr 2021/22 sind dies:

- Pavillon und HG: Frau K. Schrimb
- Bertha: Frau Daubner

Übersicht der Unterrichtseinheiten mit zugehörigen Projekten

1. Schuljahr:

- Obst und Gemüse am Beispiel des Apfels
→Projekt: AOK-Gesundheitstheater Henrietta
→Projekt: Brotgesichter der Rotarier

2. Schuljahr:

- Meine Zähne
- Gesunderhaltung meiner Zähne durch gesunde Ernährung
→Projekt: Obstkiste der Rotarier

3. Schuljahr:

- Ernährungspyramide
- Zucker in Getränken und Lebensmitteln
- Weg der Nahrung, Lebensmittel retten
- Zusatz: Ernährungsführerschein
→Projekt: Müsli-Box: Kinder der 3. Klasse laden Erstklässler zum gemeinsamen Müsli-Essen ein

4. Schuljahr

- Weiterführung/Vertiefung Thema Gesunde Ernährung: z. B. Vom Korn zum Brot, von der Milch zur Butter
→**Projekt:** Ernährungsführerschein inkl. Kochen
Kinder der Ernährungs – AG kochen für Klasse 3
 - Ernährungs-**AG:**

- Grundlagen der gesunden Ernährung wiederholen
- Inhalte vertiefen
- Praxis: Gemeinsamer Einkauf (Planung, Konsum, Müll), Lebensmittel kennen lernen und verarbeiten, handwerkliche Fähigkeiten, Essenszubereitungen, Arbeitstechniken, Hygiene, Lebensmittel retten, Tischkultur, Gemeinschaft
- Kontaktperson: AG-Leitung und Landfrauen
- ggf. Fragestunde mit einer Ernährungsberaterin/eines Ernährungsberaters

Baustein 3: Angebote/AGs

Ernährungs-AG

Unser Ziel:

Die Ernährungs-AG kann allen Schülerinnen und Schülern an einer Schule die Möglichkeit geben, ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren, über gesunde Ernährungsweisen zu sprechen, sich über ihr Konsumverhalten auszutauschen und gemeinsame Mahlzeiten vorzubereiten und dadurch für ihre Lebenswelt zu lernen.

Umsetzung an der GSS:

- 1 x wöchentlich findet in die Ernährungs-AG (ab Klasse 3) ab Mitte des ersten Schuljahres nach zuvor vereinbarten Regeln statt. Dabei geht es um das eigene Essverhalten, den Konsum, das gemeinsame Essen und Inhalte einer gesunden Ernährung.
- Die AG-Leitung unterstützen dabei.

Schulgarten-AG

Kinder der Jahrgangsstufen 1 und 2 treffen sich 1x pro Woche mit Fr. Nofz im Pavillon, um schülerrelevante, schulinterne Themen anzusprechen und zu diskutieren. Dabei legen sie einen schuleigenen Garten gemeinsam an, planen, pflegen und gestalten ihn nachhaltig.

Gemeinsames Frühstück in der Klassengemeinschaft

In allen Jahrgängen findet regelmäßig ein gemeinsames Frühstück innerhalb der Klassengemeinschaft statt. Dabei planen die Kinder zusammen mit ihrer Klassenlehrerin oder ihrem Klassenlehrer, welche Lebensmittel mitgebracht werden sollen. Mit Blick auf die Ernährungspyramide werden alle Lebensmittelkategorien berücksichtigt, damit das Frühstück ausgewogen ist. Die Kinder übernehmen Verantwortung für ihr Frühstück, sie lernen neue Lebensmittel kennen und haben die Chance diese zu probieren. Die Klassenleitung achtet dabei zunehmend auf die Menge und sensibilisiert die Kinder für ihr Konsumverhalten.

Zuckerfreier Vormittag

Die Schulgemeinschaft strebt einen zuckerfreien Vormittag an. Das Ziel hierbei ist es, den Kindern den Konsum des Zuckers bewusst zu machen und mit ihnen gemeinsam, wenn möglich, darauf zu verzichten. Viele Kinder lernen hierbei gesunde Alternativen von Lebensmitteln und Getränken kennen und achten vermehrt auf ihre gesunde Ernährung. Auch die Familien werden durch das Angebot des zuckerfreien Vormittags für das Thema sensibilisiert und ermutigt den Zuckerkonsum auch zu Hause zu beobachten.

Zahnpflege

Die Jahrgänge 1 und 2 werden am Vormittag im Rahmen des Unterrichts von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises Jugendzahnpflege unter der Leitung von Magnus Dobraua besucht. Ziel des Besuches ist es, die Kinder über ihre Zahngesundheit zu informieren und ihnen Tipps zu geben, wie sie ihre Zähne und die Mundhygiene pflegen sollten. Auch die Eltern werden nach der Zahnuntersuchung im Jahrgang 1 über die Zahnhygiene ihrer Kinder informiert.

Baustein 4: „Der Ernährungsführerschein“

Unser Ziel:

- Kinderkochkurse zum praktischen Erlernen von Zubereitungen für eigene Mahlzeiten
- Techniken und Umgang mit Kochutensilien und –geräten werden erprobt
- Durch das Einüben und die Wiederholung von Umgangsformen sowie verbindlichen Regeln beim gemeinsamen Essen sollen diese im besten Fall zur Gewohnheit werden.

- Auf diese Weise ist gewährleistet, dass in der Schule ein höflicher, respektvoller sowie ehrlicher Umgang mit Essen gepflegt wird und dass sich alle beim Essen wohlfühlen können.
- Hygienemaßnahmen im Umgang mit Lebensmitteln werden thematisiert und praktisch angewendet.

Umsetzung an der GSS

- Beim Ernährungsführerschein lernen die Kinder in ca. zehn Doppelstunden, Lebensmittel sinnlich wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen.
- Die Unterrichtseinheiten bauen aufeinander auf:
 - 1) Was ist gesund? - Küchenutensilien kennenlernen - Planung
 - 2) Lustige Brotgesichter
 - 3) Knackiger Gemüsespaß
 - 4) Kunterbunte Nudelsalate
 - 5) Fruchtiger Schlemmerquark
 - 6) Heiße Kartoffelgerichte
 - 7) Gesunde Drinks
 - 8) ggf. Schriftliche Prüfung und Tischknigge
 - 9) ggf. Praktische Prüfung – Kaltes Büffet
 - 10) Evaluation und Rückmeldung

Baustein 5: Gesundheitstag

Einmal im Schuljahr findet ein Gesundheitstag unter dem Motto „Wir bleiben gesund“ statt. An diesem Tag werden u.a. Inhalte aus dem Programm „Ernährung und Konsum“ vertiefend behandelt. Der Inhalt wird in den Jahrgangsteams abgesprochen und den Eltern am Elternabend oder durch einen Elternbrief mitgeteilt.

Unser Ziel:

- Das Ziel dieses Gesundheitstages im September ist es, gemeinsam mit den Kindern einen gesunden Tag zu gestalten. Dazu gehört nicht nur die Planung und Zubereitung einer gemeinsamen Mahlzeit, sondern auch der Spaß an der Bewegung.
- Weiter werden nötige Kompetenzen, die dem Kind helfen, sich in der Welt der Lebensmittel zurechtzufinden, gesunde Lebensmittel ausgewogen zu konsumieren und ein Bewusstsein für den eigenen Körper, die Ernährung, das eigene Konsumverhalten und die Bewegung zu erfahren, vermittelt.

- Ein weiteres Ziel ist der Aufbau und die Förderung einer gesunden Lebensweise der Kinder in der Schule, der Familie und ihrem gesamten sozialen Umfeld.
- Der Einsatz eines nachhaltigen Gesundheitsprogrammes soll in der gesamten Schulgemeinschaft implementiert werden.

Das Programm und Umsetzung an der GSS:

- Die Klasse plant gemeinsam eine Mahlzeit und berechnet, welche Zutaten in welchen Mengen benötigt werden und erstellt eine Einkaufsliste. Alle Kinder gehen dann gemeinsam einkaufen und erfahren den alltäglichen Lebensmitteleinkauf. Anschließend werden die Aufgaben aufgeteilt und die Lebensmittel werden zubereitet. Beim gemeinsamen Essen steht das Miteinander im Vordergrund und Tischmanieren werden nebenbei trotzdem erlernt. Auch die Hygiene am Arbeitsplatz spielt immer eine wichtige Rolle. Anschließend wird gemeinsam aufgeräumt und die freie Zeit wird durch Bewegungsangebote im Freien genutzt und genossen.

Der Gesundheitstag im Herbst 2022 findet an der GSS zum ersten Mal statt. Anschließend werden alle Kinder gemeinsam mit ihren Lehrkräften den Tag evaluieren. So können die Lehrkräfte in der Gesamtkonferenz gemeinsam den Gesundheitstag rückblickend einordnen und Chancen und Grenzen in den Blick nehmen. Diese Rückmeldung hilft der Steuergruppe bei der Planung des nächsten Gesundheitstages.

Baustein 6: Projekt „Ernährungsprofis“

Jedes Jahr in der dritten Klasse sollen die Kinder zu Ernährungsforschern werden. Dabei lernen sie im Rahmen des Sachunterrichtes die Ernährungspyramide und alle Lebensmittel rund um die Gesunde Ernährung kennen. In Verbindung mit dem Unterricht soll jährlich darauf aufbauend auch das Projekt „Wir werden Ernährungsprofis“ stattfinden. Dieses findet wöchentlich in Form einer Arbeitsgemeinschaft in Kleingruppen statt. Die SuS arbeiten dabei handlungsorientiert im Umgang mit den Lebensmitteln und bereiten einfache und leckere Gerichte zu. Ein Beitrag zur Nachhaltigen Gesundheitsförderung ist dabei unter anderem das gemeinsame Planen und das Einkaufen der Zutaten. Die Kinder lernen dabei, wie viele Lebensmittel sie einkaufen müssen, damit alle Kinder satt werden, aber keine Lebensmittel verschwendet werden müssen. Die Themen Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelretten spielen dabei auch eine große Rolle.

Ebenfalls wird das Thema Müll und Restverwertung thematisiert und in der Praxis direkt erprobt. Bei der Zubereitung der Lebensmittel ist auch die Hygiene sehr wichtig. Somit lernen die Kinder in ihrer direkten Lebensumwelt nicht nur im Unterricht, sondern auch aktiv im Projekt den Zugang und den Umgang mit gesunden Lebensmitteln in ihrem Alltag kennen.

Alle Kinder reflektieren im Rahmen des Projektes gemeinsam mit ihren Familien ihr Essverhalten und den Konsum von bestimmten Lebensmitteln anhand eines Ernährungsprotokolls. Dieses Bewusstsein kann die Ernährung der Kinder und ihrer Familien nachhaltig beeinflussen.

Baustein 7: Elternarbeit

Die Schulgemeinschaft der GSS legt großen Wert auf eine gesunde Lebensweise aller Kinder, Lehrkräfte sowie allen weiteren Familienmitgliedern. Dabei spielt die Gesunde Ernährung eine große Rolle. Deshalb ist es wichtig, dass sowohl das Elternhaus als auch die Lehrkräfte gemeinsame Ziele vereinbaren, um die Kinder dabei zu unterstützen. Die Kommunikation und der regelmäßige Austausch ist ein wichtiges Instrument für die gelingende Zusammenarbeit. Dieser Austausch ist vor allem bei einem Elternabend, bei Elterngesprächen sowie durch Elternbriefe möglich. Vor allem durch das Mitwirken bei einem Projekttag bzw. die Unterstützung der Eltern beim zuckerfreien Vormittag und allen weiteren schulischen Angeboten, wird die Zusammenarbeit gelingen.

Die Schulleitung informiert alle Schülerinnen und Schüler im Voraus schriftlich in Form eines Elternbriefes über den Gesundheitstag über die konzeptionelle Arbeit.

Baustein 8: Betreuende Grundschule (BGS)

Die GSS ist eng mit ihrer Betreuenden Grundschule verzahnt. Dies äußert sich u.a. in regelmäßig stattfindenden Teamsitzungen und Elterngesprächen.

Außerdem findet in vielen Klassen wöchentlich eine Klassenbetreuungsstunde statt, in der ein Mitarbeiter der BGS in Absprache mit der Klassenlehrerin präventive und kompensatorische Angebote mit den Schülern durchführt oder beim Klassenrat unterstützt.

Das ausgewogene Mittagessen der Kinder in der Mensa steht auch im Fokus der gesunden Ernährung. Der Caterer bietet Mahlzeiten an, die individuell auf die Essgewohnheiten und Allergien der Kinder abgestimmt sind. Die Familien werden auch hier in der Auswahl und der Evaluation des Angebotes eingebunden.

Die BGS bietet Familienkochkurse zu bestimmten Terminen an. Der nächste Kurs soll im April 2022 gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin stattfinden. Dabei kochen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern mehrere Gerichte an vier Projekttagen. Das Menü, bestehend aus Vorspeise, Hauptspeise und Dessert, wird in der Gruppe gemeinsam zubereitet und anschließend gegessen. Frau Mastinu begleitet das Projekt und organisiert die Anmeldung durch die BGS.

Baustein 9: Außerschulische Institutionen

Die GSS arbeitet regelmäßig mit außerschulischen Institutionen zusammen. Dies sind unter anderem:

- Verena Stoll (Vernetzungsstelle Schulverpflegung)
- Rotarier - Frau Dr. Link
- BZfE
- AOK Gesundheitstheater
- Arbeitskreis Jugendzahnpflege - Leitung: Magnus Dobrawa
- VHS Wiesbaden – Fachbereich „Gesundheit und Natur“ (Kochkurs in BGS)
- Besuch im Backhaus Schroer – Backwaren herstellen
- Müslibox von Kölln
- Verweis an Kontaktaufnahme mit Ernährungsberatungsstellen (z.B. Ernährungsberatungszentrum Mainz und Wiesbaden)
- Beratung bei Essstörungen (Schulpsychologin, Mädchenberatung, Mädchenhaus Mainz)
- Übermittlung der Kinder an das Kinder- und Jugendzentrum in der Reduit Mainz-Kastel zur Nachmittagsgestaltung
- Suchthilfezentrum Wiesbaden
- Kinder- und Elternzentrum Wiesbaden (KiEZ)
- Kinder- und Jugendzentrum in der Reduit Mainz-Kastel
- Einbezug von Schulpsychologin Fr. Alber