

Klassenfrühstück vor den Ferien

Nach den schlechten Ergebnissen der Untersuchung der Sporthochschule im September 2006, die die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Essgewohnheiten unserer Kinder genauer unter die Lupe nahm, werden nun die bereits von Zeit zu Zeit stattfindenden gemeinsamen „Gesunden Frühstücke“ nun regelmäßig in allen Klassen jeweils am letzten Schultag vor den Ferien durchgeführt.

Zielsetzung ist dabei, möglichst früh und regelmäßig bei den Kindern ein für sie teilweise ungewohntes Verhalten einzutrainieren, um die Ernährungsgewohnheiten langfristig umzusteuern. Es reicht nicht, nur informiert zu sein, man muss die Vorzüge gesunder Ernährung auch erlebbar machen. In den 4 Jahren der Grundschulzeit sind das immerhin bis zu 16 gesunde Frühstücke. In manchen Klassen wird außerdem mindestens einmal eine Gemüsesuppe gekocht.

Seit dem Schuljahr 2007/08 konnten wir die Unterstützung des benachbarten REWE-Supermarktes einwerben, der uns mit einem Teil der Naturalien beliefert.

Üblicherweise wird zunächst selbst ein Kräuterquark mit Joghurt hergestellt, der dann als „Dip“ für verschiedene Gemüsearten dient. Auch die Rohkost soll möglichst von den Kindern zerkleinert werden. Müsli und Milch werden neben Vollkorn- oder Mehrkornbrot mit Aufschnitt angeboten.

Die Kinder erleben in der Gemeinschaft der Klasse, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann, dass sie schmeckt und dass sie einfach zuzubereiten ist.

Gemeinsamer Beginn und gemeinsames Aufräumen fördern die Esskultur, die viele Kinder so gar nicht zu Hause erleben können.

- seit dem Schuljahr 2006/07 -