



## Ernährungskonzept der Grundschule und GBS Frohmestraße

### **Das Thema Ernährung an der Schule Frohmestraße**

Die Gesundheit der Kinder an unserer Schule ist uns wichtig und ein gesundes Leben ist in hohem Maße von einer ausgewogenen Ernährung abhängig. Das gilt insbesondere für Kinder, da deren Bedarf an Nährstoffen und Energie im Verhältnis zum Körpergewicht größer ist als bei Erwachsenen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bereits im Kindesalter hat daher eine große Bedeutung. Zu viel Fett, Süßes oder unausgewogene Kost mit wenig Obst und Gemüse kann zu ernährungsbedingten Krankheiten führen; zum anderen sind in der Kindheit erlernte Essgewohnheiten oft für das ganze Leben prägend.

Ein wesentliches Augenmerk unserer pädagogischen Arbeit liegt daher auf der Vermittlung gesunder Essgewohnheiten und einem ausgewogenen Essensangebot z.B. beim gemeinsamen Mittagessen der Kinder in der Schulmensa. In diesem Konzept wollen wir darstellen, wie wir mit dem Thema Ernährung an unserer Schule umgehen, was wir bereits erreicht haben und welche Ziele bzw. Wünsche wir diesbezüglich für die Zukunft haben.

Das Thema „Gesunde Ernährung“ ist an der Schule Frohmestraße in allen Klassenstufen Teil des Lehrplanes. Die Kinder lernen u.a. die verschiedenen Lebensmittelgruppen bzw. die Ernährungspyramide kennen oder warum die richtige Ernährung, z.B. auch für die Zahngesundheit, wichtig ist. In Kochkursen oder -projekten am Vor- und Nachmittag sowie in den Schulferien haben die Kinder Gelegenheit, sich Grundkenntnisse über die Nahrungszubereitung und das Essen in verschiedenen Kulturkreisen anzueignen und dürfen natürlich auch selbst beim Zubereiten, Kochen oder Backen mit-helfen. Zurzeit gibt es regelmäßig für einige Kinder die Möglichkeit, einen Kochkurs im Rahmen des WPU, einen Kochkurs in der Nachmittagsbetreuung oder Kochprojekte in der Ferienbetreuung der GBS zu besuchen. Weiterhin werden über die Schule die Projekte „Rick und Rack“ und „Klasse 2000“ angeboten, in dem die Vorschüler und Kinder aus den dritten Klassen altersgerecht an das Thema „Gesunde Ernährung“ herangeführt werden.

Natürlich werden die Essgewohnheiten unserer Kinder größtenteils durch die Familie geprägt, wobei nicht alle Eltern dasselbe Verständnis von gesundem Essen haben. Deshalb gilt für alle Kinder die Regel, dass von zu Hause mitgebrachtes Essen für die Pausen am Vormittag bzw. Nachmittag als auch für Ausflüge oder die Ferienbetreuung keine Süßigkeiten enthalten soll. Als Getränke werden Wasser oder ungesüßter Tee mitgebracht.

Die Klassen thematisieren das Thema „Gesunde Ernährung“ im Unterricht und jede Klasse findet eine eigene Lösung, wie mit versteckten Zuckern z.B. in Müsliriegeln, Actimel usw. umgegangen wird.

Ausnahmen werden in den meisten Klassen/Gruppen nur an Geburtstagen, zum Fasching und anderen Festen gemacht.

Im Sinne der Nachhaltigkeit und Müllvermeidung nutzen die Kinder Brotdosen und wiederverwendbaren Trinkflaschen und verzichten auf zusätzliche Plastik- und Alufolien.

Um eine angemessene Esskultur zu fördern, essen die Kinder gemeinschaftlich in der Klasse und nehmen ihre Pausenbrote nicht mit auf den Schulhof. Während dieser gemeinsamen Frühstückszeiten am Vormittag wird Wert auf Ruhe und ein harmonisches Miteinander gelegt. Oft bekommen die Kinder aus Büchern vorgelesen oder hören ein Hörbuch.

In einigen Gruppen der GBS-Betreuung haben die Erzieher ein zusätzliches Obstangebot für den Nachmittag organisiert, da die Kinder oft während oder nach der Lernzeit schon wieder Hunger haben und Obst oder Gemüse von ihnen dann gerne gegessen wird. Teilweise gehen die Kinder mit zum Einkaufen und dürfen über die Auswahl des Obst-/Gemüseangebots mitentscheiden.

Mittags gehen alle GBS-Kinder zum gemeinsamen Essen in die Schulmensa, die 2014 eigens für diesen Zweck gebaut wurde. Die Mensa bietet pro Schicht Platz für fast 140 Kinder, die in Kleingruppen zu sechst an insgesamt 23 Tischen sitzen. Die Vorschulgruppe sitzt an kleineren, der Größe der Kinder angepassten Tischen. Die Mensa ist ein Flachbau, der sich mitten auf dem Schulgelände befindet und an drei Seiten verglast ist. Dadurch fällt zu jeder Jahreszeit viel Licht in das Gebäude. Im Vorraum der Mensa befinden sich Kindertoiletten, eine behindertengerechte Toilette sowie Kleiderhaken. Der Neubau der Mensa hat wesentlich zur Verbesserung der Essenssituation am Mittag beigetragen. Vorher wurde das Essen auf sehr begrenztem Raum in der Schulküche und der damaligen Lehrerbibliothek ausgeteilt und eingenommen.

### **Die Mittagszeit in der Mensa**

Alle Kinder, die nachmittags in der GBS betreut werden, sowie einige „Nur-Essens-Kinder“ aus den unteren Klassenstufen nehmen am gemeinsamen Mittagessen in der Mensa teil. Dabei ist es uns wichtig, diese gemeinsame Mahlzeit als Pflege sozialer Beziehungen zu verstehen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Kinder eine adäquate Esskultur und gute Tischmanieren aneignen können.

Da wir inzwischen fast 350 Kinder in der GBS betreuen, kann dies nur durch eine gute Struktur und Organisation gelingen. So essen die Kinder in drei verschiedenen Schichten zwischen 12.30 Uhr und 14.00 Uhr, und zwar die Jüngeren zuerst, da es den älteren Kindern bereits besser gelingt, ihr Hungergefühl einzuschätzen, u.U. vormittags mehr zu essen und dann bis zum Beginn der letzten Essenschicht um 13.30 Uhr „durchzuhalten“. Die Anzahl der Essensteilnehmer ist auf alle drei Schichten relativ gleichmäßig verteilt. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, gibt es für den Gang in die Mensa feste Regeln für die Kinder und definierte Arbeitsabläufe für die Erzieher.

Dazu gehört, dass die Kinder sich vor dem Essen die Hände waschen, sich vor der Mensa aufstellen, gegebenenfalls ihre Jacken und Mützen aufhängen und sich dann an ihren festgelegten Platz begeben. An jedem Tisch sitzen 6 Kinder; Teller, Gläser und Besteck werden vor allen Schichten schon eingedeckt, so dass sich die Kinder an einen gedeckten Tisch setzen können. Dann stellen die Erzieher die gefüllten Schüsseln auf die einzelnen Tische. Damit wollen wir folgendes erreichen:

- die Kinder können selbst bestimmen, wie viel Essen sie sich auf den Teller tun (und lernen somit, ihren Hunger / Appetit richtig einzuschätzen)
- die Speisen kommen heiß auf den Tisch
- es laufen nicht zu viele Menschen gleichzeitig durch die Mensa
- das Essen wird von den Kindern als gemeinsames Erlebnis der Gruppe und wichtiger Bestandteil des Tagesablaufes wahrgenommen

Auf jedem Tisch befindet sich ein Krug mit Leitungswasser, und die Kinder werden von den Erziehern ermuntert, beim Essen genügend Wasser zu trinken. Das sollen sie sich selber einschenken, was z.B. die Feinmotorik schult. Wenn mal etwas daneben geht, sollen die Kinder mithelfen, das wieder ab- oder aufzuwischen, und damit lernen, selbstständiger mit kleinen „Missgeschicken“ umzugehen.

Wenn die Kinder mit dem Essen fertig sind, müssen sie ihr eigenes Geschirr für den Abwasch auf bereitgestellte Wagen stellen, die Tische abräumen, abwischen und (sofern nach ihnen wieder Kinder zum Essen kommen) die Tische neu eindecken. Dadurch soll gelernt werden, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Die Kinder bekommen aber auch gezeigt, wie Geschirr, Gläser und Besteck angeordnet sein sollen bzw. wie man z.B. Messer und Gabel beim Essen richtig hält. In den meisten Gruppen gibt es feste Vereinbarungen, welche Kinder an welchem Tag den Tischdienst übernehmen. Für die Mittagszeit gelten feste Tischregeln, die allen Kindern bekannt sind und mit ihnen immer wieder geübt und besprochen werden.

Wir wünschen uns für die Essenssituation eine ruhige und entspannte Atmosphäre, was allein aufgrund der hohen Anzahl der Essensteilnehmer immer wieder eine Herausforderung darstellt. Vor der Einführung der GBS-Betreuung 2013 gab es eine Elternbefragung und eine Arbeitsgruppe aus Eltern und Lehrern, die u.a. das Thema Mittagessen behandelte. Die Struktur und Organisation der Essensreichung am Mittag richtet sich größtenteils nach den Ergebnissen der Umfrage. Dazu zählt z.B. die bewusste Entscheidung für Kleingruppen, bereits gedeckte Tische und die Essensreichung in Schüsseln.

Die Kinder werden insofern beteiligt, als dass in jeder Gruppe nachmittags eine kurze Essensbewertung vorgenommen wird, damit wir wissen, wie gut das eine oder andere Essen bei den Kindern angekommen ist und welches Essen wir in der Zukunft bestellen wollen. Teilweise werden die Mahlzeiten für einige Wochen auch von den Kindern selbst ausgesucht. Grundsätzlich können wir feststellen, dass unsere Kinder mit dem Essen zufrieden sind und sich der Anteil der positiven Essensbewertungen in den letzten Jahren erhöht hat.

## Unser Caterer – die Firma Porschke

Unsere Schule hat sich bereits bei der Einführung der GBS-Nachmittagsbetreuung im Jahr 2013 für die Firma Porschke Menümanufaktur GmbH als Essenslieferant entschieden. Das hatte verschiedene Gründe:

- Porschke produziert das Essen in Rellingen an der Stadtteilgrenze zu Schnelsen, was kurze Anfahrtswege und kurze Standzeiten für das Essen ermöglicht
- die einzelnen Komponenten werden getrennt geliefert und den Kindern angeboten
- die Firma legt besonderen Wert auf frische und qualitativ hochwertige Rohwaren
- sie kauft bevorzugt saisonale Produkte bei regionalen Erzeugern und Händlern und Vollwertprodukte

Wir sind nach wie vor mit der Wahl unseres Caterers zufrieden. Das Essensangebot der Firma Porschke richtet sich nach den DGE-Qualitätsstandards und umfasst z.B.

- abwechselnd Kartoffeln, Nudeln, Reis; mindestens 1 x in der Woche Vollkornprodukte
- täglich Gemüse oder Salat, mindestens 2 x Rohkost pro Woche
- mindestens 2 x Obst pro Woche als Nachtisch
- mindestens 1 x wöchentlich Fisch
- kein Schweinefleisch oder -komponenten
- auf fettarme Zubereitung wird geachtet und Zucker wird nur sparsam verwendet
- für Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien wird Sonderessen angeboten (individuelle Bedarfe stimmen die Eltern mit der Diätküche ab)

Das Mittagessen wird von der GBS-Leitung (aus täglich drei verschiedenen Speiseangeboten) bzw. von den Kindern selber ausgewählt. Die Auswahl erfolgt nach verschiedenen Kriterien: wir streben eine ausgewogene Ernährung der Kinder an, richten uns aber auch nach deren Vorlieben. Dabei ist einkalkuliert, dass Kindern u.U. Speisen angeboten werden, die sie nicht kennen oder ablehnen. Sie sollen dadurch dazu ermuntert werden, Unbekanntes zu probieren.

Probleme mit der Menge oder der Temperatur des gelieferten Essens wurden bisher immer schnell gelöst, was der Flexibilität der Firma Porschke zu verdanken ist, die schnell auf Anfragen reagiert und sich darum bemüht, Kundenwünsche prompt zu erfüllen, sofern das möglich ist. Positiv anzumerken sind auch die „Sonderaktionen“ der Firma Porschke wie der Pfannkuchenwagen, der z.B. für Kinderfeste gebucht werden kann oder die Lieferung von vorgefertigtem Lebkuchen- /Plätzchenteig für Backaktivitäten mit den Kindern sowie die Möglichkeit, die Essensproduktion vor Ort mit den Kindern zu besuchen. Es finden zudem regelmäßige Gespräche zwischen Vertretern der Schule, der GBS und der Firma Porschke statt.

Die Essensanmeldung und -abrechnung erfolgt seit August 2018 über die Hamburger Firma Lunchroom. Die Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder z.B. bei Krankheit oder Klassenfahrten an einzelnen Tagen abzumelden, während der Hamburger Schulferien werden alle Schüler automatisch angemeldet und nur die Kinder, die an der GBS-Ferienbetreuung teilnehmen, von der GBS zum Essen wieder angemeldet.

## **Ziele/ Wünsche für die Zukunft**

Die Firma Porschke hat vor einiger Zeit vorgeschlagen, an der Schule Frohmestraße das Projekt „Vitalküche“ einzuführen, was wir gern aufgenommen haben. Die Kinder könnten dann vor Ort miterleben, wie und von wem ihr Essen zubereitet wird, und auf spezielle Wünsche könnte besser eingegangen werden. Es wurde im März 2017 ein dementsprechender Antrag bei der Schulbehörde gestellt, aber leider konnte dieses Projekt wegen fehlender Mittel bisher nicht umgesetzt werden.

Ein Kritikpunkt, den wir bereits seit Jahren immer wieder anmerken, konnte bisher leider nicht gelöst werden, nämlich die Lunchpakete. Der Inhalt dieser Pakete kommt bei den Kindern nicht gut an, so dass an Tagen mit „Lunchies“ etliche Eltern inzwischen das Essen aktiv abbestellen und ihren Kindern lieber selber Essen mitgeben.

In Zukunft wünschen wir uns, die Kinder unserer Schule stärker in das Thema Ernährung einzubinden als bisher. Vorstellbar wären hier z.B. ein Ausbau des Themas in Unterricht und in der Lernzeit am Nachmittag, die Einwerbung von Elternschulungen zu gesunder Ernährung und Esskultur sowie eine stärkere Verbindung des Themas Ernährung mit anderen Gesundheitsthemen. In diesem Zusammenhang könnte man z.B. die Durchführung von Projektwochen zum Thema Essen, die Entwicklung eines Schulkochbuches, die gezieltere Nutzung des Schulgartens oder Besuche bei regionalen Erzeugern planen.

02.12.2019