

Ungesundes Frühstück unerwünscht!

Beitrag von „manu1975“ vom 19. Oktober 2011 07:26

Ich kann nur aus Erfahrung sprechen, dass es von Schule zu Schule unterschiedlich ist. An der jetzigen frühstücken alle relativ gesund, an der letzten war ich froh, wenn die Kinder überhaupt etwas magenfüllendes dabei hatten. Da wird einem das Herz schwer. Oft neigt man dazu, etwas zu spendieren, aber genau darauf verlassen sich solche Eltern dann.

Dennoch versuche ich im Allgemeinen und im Sachunterricht auf die Kinder einzuwirken und bringe ihnen auch gesunde Nahrung in spielerischer Form dar (lasse schmecken mit verbundenen Augen, bringe auch mal ausgefallenes Gemüse und Obst mit).

Ich verbiete jedoch keinem, etwas Süßes mitzubringen. Schon, weil ich selber auch ab und an eine kleine Süßigkeit dabei habe. Zeige aber auch mein Körnerbrot, mein Obst etc. Das Gesunde wird bei uns immer zuerst gegessen und anschließend das andere. Ich denke, der Slogan: Alles in Maßen und nicht in Massen! trifft den Kern. In der Realität isst man doch auch nicht ausschließlich nur Gesundes. (Wenn ja, dann ein Lob auf die Selbstdisziplin!)

Andersherum finde ich es auch schade, wenn das "Gesunde" dann einfach nicht gegessen wird, trotz gutem Zureden etc.. Wenn ein Kind zum Beispiel eine Käseschnitte mit hat, weil es gesund ist, aber Käse überhaupt nicht mag.

Worauf ich aber Wert lege ist, dass möglichst nicht zu viele süße Getränke dabei sind. Da spreche ich auch die Eltern diskret darauf an, dass Cola etc. kein Durstlöcher ist und ihre Kinder ja doch viel Durst am Vormittag haben, von daher Apfelschorle, ungesüßter Tee oder Wasser doch besser sei. Nimmt es überhand, thematisiere ich es auch auf der Elternversammlung.

Es gibt leider Einzugsgebiete, da muss den Eltern erst verständlich gemacht werden, dass diese Art der Ernährung nicht günstig für die Entwicklung des Kindes ist. Wenn ich Glück habe, ist wenigstens Toastbrot in der Dose und keine Chipstüte o.ä.. Diese Kinder genießen das gesunde Frühstück dann regelrecht, es wird dann auch regelmäßiger durchgeführt (manchmal auch einfach nur ein Obst-/Gemüseteller hingestellt oder so).

Aber wie schon erwähnt, es bringt auch wenig, wenn in der Schulkantine dann Orangensaft im Tetrapak verkauft wird, mit 20% Fruchtgehalt, Eistee und anderes.