

# Gesunde Ernährung

**Beitrag von „joy80“ vom 29. November 2011 18:06**

Hello zusammen,

ich habe da ein Problem: in meiner 2. Klasse (ländliche Gegend, 17 Kinder) gibt es nur wenige Kinder, die eine gesunde Brotzeit dabei haben.

Bitte versteht mich nicht falsch: ich esse auch gerne Schokolade oder ein Gummibärchen. Ich habe da auch nichts dagegen, wenn dazu noch etwas Vernüftiges gegessen wird. Aber die Brotzeit der Kinder sieht nun schon länger wie folgt aus:

- nichts Essbares, nur Limo in der Flasche
- Knoppers
- 3 Riegel Kinderschokolade
- 2 Kekse Prinzenrolle

Die Kinder kennen gesundes Frühstück, da wir dieses mindestens 4x im Jahr für die ganze Schule vorbereiten und gemeinsam frühstücken. Da können auch alle 17 Kinder etwas gesundes essen, ohne dass sie von einer Paprika gleich tot vom Stuhl fallen... Außerdem laufen gerade die Kinder, deren Mütter momentan behaupten, dass ihr Kind nichts Gesundes isst, bei diesem gesunden Frühstück mehrfach zum Buffet und holen sich Nachschub!

Ich möchte da etwas dagegen arbeiten. Meine Idee war nun, dass wir uns einen Experten einladen, der uns mal was über gesunde Ernährung erzählt. Habt ihr da Empfehlungen? Gibt es da nicht Mitarbeiter von Krankenkassen, die sowas machen?

Zudem habe ich vor ein paar Jahren als Vertretungslehrkraft mal gesehen, dass die Kinder Punkte für gesunde Brotzeit sammeln konnten. Die haben sie sich gegenseitig verliehen (die Banknachbarn bewerten das Essen des anderen). Allerdings war das ganze eher kontraproduktiv, denn die Punkte konnte man für Gummibärchen eintauschen. Ich dachte, dass die Kinder sich mit einer gewissen Anzahl an Punkten vielleicht ein Spiel aussuchen dürfen. Oder wenn sie sehr viele Punkte gesammelt haben auch mal einen Hausaufgabengutschein oder so. Man könnte ja eine Liste erstellen, auf der man nachsehen kann, wie viele Punkte man für bestimmte Dinge benötigt.

Habt ihr dazu vielleicht Erfahrungen/Vorschläge?

Oder denkt ihr eher, dass ich das zu verbissen sehe???

Bin gespannt auf eure Meinungen! DANKE schon mal im Voraus! 😊