

# Gesunde Ernährung

**Beitrag von „quakie“ vom 29. November 2011 23:44**

Wir kämpfen bei uns mit demselben Problem, allerdings in einem völlig gegensätzlichen Einzugsgebiet(städtisch, sozial schwach, hoher Migrantenanteil). Dort ist per se die Zusammenarbeit mit den Eltern eher schwierig, und ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Veränderungen, wenn überhaupt, am ehesten über die Kinder erreichen lassen

Wir haben auch eine Zeitlang mit einem Bewertungssystem für das Schulfrühstück gearbeitet, bei dem die Kinder jedoch ihr eigenes Frühstück nach festgelegten Kriterien bewerten sollten. Die Punkte wurden dann zusammengezählt, so dass wir ein Klassenergebnis hatten, das als Plakat aushing. Bei Erreichen eines bestimmten Punkteziels innerhalb einer Woche gab es dann am Ende ein gemeinsames Spiel oder HA-frei. Die Qualität des Frühstücks steigerte sich innerhalb des Zeitraum sichtlich, allerdings ist diese Aktion recht zeitaufwändig.

Zudem habe ich in der Klasse eine Getränkestation eingerichtet, an der immer Mineralwasser zur Verfügung steht und jedes Kind einen beschrifteten Becher hat. Sehr beliebt ist auch unser Rohkostbuffet, das wir gelegentlich gemeinsam mit der Nachbarklasse veranstalten: Für die Frühstückszeit werden größere Mengen an geschnittenem Obst u. Gemüse bereitgestellt, dazu Kräuterquark - die Kinder futtern wie die Scheunendrescher ....

Auf einer Lehrerfortbildung lernte ich das aid-Programm zum Ernährungsführerschein kennen, das u.a. von Landfrauen durchgeführt wird: <http://www.aid.de/ernaehrungsbil...ehrerschein.php>  
Vielleicht gibt es das bei euch ja auch.

ansonsten: Steter Tropfen höhlt den Stein, und ich freue mich sehr über jede kleine Verbesserung der Frühstücksqualität!