

# Gesunde Ernährung

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

Hallo 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! 😊

## **Beitrag von „try“ vom 29. November 2011 19:49**

Hallo,

das Thema "Gesunde Ernährung" ist doch gerade für das 2. Schuljahr passend und bietet so viele Möglichkeiten für die Kinder zu handeln:  
Obst/Gemüse mit allen Sinnen kennen lernen, gemeinsam Essen zubereiten und essen, vielleicht auch mal für andere kochen...

Wir hatten mal eine Frau vom Landfrauenservice da, die mit uns zu dem Thema gearbeitet hat. Inhaltlich war das ganz o.k, nur pädagogisch gesehen nicht so ganz.

Du kannst auch einen Elternbrief rausgeben, in dem du thematisierst, wie wichtig die gesunde Ernährung für das Lernen und entsprechend die schulischen Leistungen ist.

Solche Briefe lassen sich sicher im Netz finden.

Meist erreicht man die Eltern von Extrem-Schlecht-Essern nicht. ABER: Die ein oder anderen Eltern halten sich zumindest eine Zeit lang an Empfehlungen.

Vielleicht hat das einen gewissen Nachahmereffekt und färbt auf die anderen ab.

LG

try

---

## **Beitrag von „flocker“ vom 29. November 2011 20:08**

Du tust ja schon viel. Es gibt öfter ein gesundes gemeinsames Frühstück, ihr redet darüber, Kids sind aufgeklärt. Ein Punkte-Belohnungssystem führt meiner Meinung nach zu weit. Oft bin ich froh, dass meine Kids überhaupt was dabei haben - auch wenn es ne Milchschnitte ist oder ein Teilchen vom Bäcker. Nun ja, Eltern können wir nicht erziehen, einige Kids kommen irgendwann und sagen, dass sie sich Vollkornbrot gewünscht haben und nun kaufen die Eltern das. Aber es ist die Minderheit.

---

## **Beitrag von „ritterin\_rrost“ vom 29. November 2011 20:52**

Ich habe mal eine nette Dame vom Landfrauenverein zu Besuch gehabt, die mehrmals mit den Schülern zusammen gekocht hat und einige theoretische Dinge nett und unterhaltsam erläutert hat. Das Ganze war auch kostenlos!

Hier kannst du mal nachschauen, ob es auch in deiner Nähe jemanden gibt:

<http://www.landfrauen.info/unsere-projekt...hrerschein.html>

Ansonsten frage ich einfach nur jeden Tag meine Schüler, wer etwas Gesundes dabei hat. Das motiviert tatsächlich die Kleinen, darauf zu achten, möglichst viel Obst und Gemüse einzupacken (zu lassen) und wenig süße Getränke zu konsumieren.

---

### **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 Migrantanteil). 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!