

Guten Appetit! Verpflegung in der Schule

Dienstags und donnerstags brummt die Cafeteria der Gemeinschaftshauptschule Kirchhundem. Dann gibt's Mittagessen. Für 1,80 Euro bekommen Schülerinnen und Schüler ein warmes Gericht, eine Salatbeilage, ein Getränk und einen Nachtisch. Das feudale Mahl ist sogar selbst gekocht! Dafür sorgen die Klassen 8 und 10, die im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts in der 5. und 6. Stunde das Essen zubereiten. Mitschüler helfen beim Austeilen, beim Aufräumen und Saubermachen.

Seit drei Jahren wird den Schülerinnen und Schülern im sauerländischen Kirchhundem an zwei Tagen in der Woche ein Mittagessen angeboten. Anfangs noch an improvisierten Orten, wurde 2000 ein leerstehender Raum zur Schulcafeteria umgebaut. Die Anschaffungskosten beliefen sich auf

30.000 DM. Die Mittel wurden vom Förderverein, aus Schuletatmitteln der Stadt und Spenden bestritten. Der Schulträger beteiligt sich auch an den laufenden Kosten, so kann der Preis fürs Essen klein gehalten werden. Und der Bedarf ist groß: Zwischen vierzig und sechzig Mittagessen werden je Schultag ausgegeben. Die Cafeteria dient auch als Frühstücksraum. Täglich, in den beiden großen Pausen, werden Obst, Kakao, Milch, Brötchen, Joghurt, und Pausensnacks verkauft.

Vitamine für die Leistungsfähigkeit

Alles fing an mit der Hauswirtschaftslehrerin Gabriele Wissling. „Von Haus aus“ und von Herzen ist es ihr ein Anliegen, den Schülerinnen und Schülern die Notwendigkeit eines vitaminreichen Pausenfrühstücks und Mittagessens nahe zu bringen. Das fehlt leider manchmal, zum Beispiel wenn beide Elternteile berufstätig sind. Mit dem Motto „Ein leistungsfähiger Schüler braucht ein vitaminreiches Essen“ ergriff sie die Initiative, die inzwischen zum echten Renner geworden ist. Das liegt auch daran, dass hier nicht nur einfach gegessen wird. Gesundheit, ein kritischer Blick auf Fast Food oder ökologische und globale Fragen der Ernährung werden in Unterricht und Schulleben thematisiert. In der Cafeteria gibt es Bio-Produkte, Zuckerfreies und Waren aus „fairem Handel“.

Begegnungsstätte Cafeteria

„Unser gemeinsames Frühstück und Mittagessen erfüllen eine wichtige soziale Funktion“, erläutert Schulleiter Hartmut Schweinsberg das Konzept. Im Rahmen eines innovativen Ganztagsangebots möchte er die Cafeteria zu einer „sozialen und gesundheitsfördernden Begegnungsstätte“ machen. Dafür ist ihm wichtig, dass die Jugendlichen selbst Verantwortung übernehmen. Das fördert die Schule vor allem im Rahmen der Nachmittagsangebote,





die von bis zu 110 Schülerinnen und Schüler montags bis einschließlich donnerstags genutzt werden. Vor allem „als Handelnde“ und „sozial verantwortlich“ möchte der Schulleiter die Schülerinnen und Schüler sehen. Diese üben, indem sie Helfertätigkeiten bei der Erledigung von Hausaufgaben, beim Schulsanitätsdienst oder beim Sport übernehmen und mit einer kleinen Internet-Firma interessierten

Erwachsenen Hilfestellung beim Kennenlernen des neuen Mediums geben. Partner im Rahmen dieser Nachmittagsangebote sind u.a. die Jugendhilfe, die Volkshochschule, das Deutsche Rote Kreuz und die örtliche Musikschule. Der Plan mit der „sozialen Begegnungsstätte“ ist schon aufgegangen: „Die Cafeteria ist eindeutig einer der beliebtesten Anlaufpunkte unserer Schule“, weiß Hartmut Schweinsberg. Und ist damit ein Beitrag zu gesunder Lebensweise und zu einem gesunden Schulklima.

Ohne Frühstück

Nur bestätigen kann diese Erfahrung Anne Christ, Lehrerin in der Grundschule Rehme bei Bad Oeynhausen. Auch in ihrer Schule lag der Anlass, sich mit dem Thema Ernährung und Verpflegung zu befassen, in der erkennbaren Notwendigkeit, etwas für die Gesundheit der Schülerschaft zu tun. Abgespannt und „schlecht drauf“ seien manche Kinder gewesen, erinnert sie sich. Dass die Kinder morgens noch nichts im Magen hatten, stellte sich erst heraus, als die Lehrkräfte ein wenig recherchierten. Als Anne Christ der Klasse die Aufgabe stellte, das Frühstück zu malen, „malten manche Kinder den Fernseher“, erzählt sie. „Ein Familienfrühstück kannten sie nicht.“

Im Rahmen offener Ganztagskonferenzen wurde mit Eltern, Vertretern der Stadt und des Gesundheitsamtes das Problem beraten. Und Schritt für Schritt wurde Abhilfe geschaffen.

So frühstückt Anne Christ jetzt regelmäßig gemeinsam mit ihrer Klasse. Dann stellen die Kinder die Tische zu einer langen Tafel zusammen, Kerzen und Blumen oder die Topfpflanze von der Fensterbank auf den Tisch. Oft wird mit Musik gefrühstückt – schön feierlich. Mit einem „Guten Appetit“ geht's los. „Ich muss da gar nichts mehr tun“, erzählt die Lehrerin. „Die Kinder genießen die Gemeinschaft und das Ritual. Sie achten untereinander auf Manieren und auf das, was die anderen essen“. Bringt jemand Fast Food mit, wird er darauf aufmerksam gemacht, wie ungesund das ist. „Für diejenigen, die nichts dabei haben, habe ich immer Cornflakes, Müsli und Obst da“, erzählt die Lehrerin, „gespendet von Eltern.“

Gemeinsames Schnippeln

Die sind auch sonst aktiv: Eine Müttergruppe kocht an einem Tag in der Woche mit jeweils wechselnden Klassen. Dafür wurden mit Unterstützung eines örtlichen Fachhändlers zwei Herde so hergerichtet, dass sie auf den Fluren bewegt werden können. Mit GÖS-Fördermitteln, Spendengeld des Fördervereins und der Hilfe eines ansässigen Unternehmens wurden zwei fahrbare Schränke mit Geschirr als „rollende Küchen“ ausgestattet. Die Kinder schnippeln und rühren, sind mit Begeisterung dabei. Sogar ein Kochbuch haben sie schon geschrieben.

Die Grundschule Rehme ist inzwischen „gesundheitsfördernde Schule“. Aber das wohl nicht nur im körperlichen Sinne. Hier wird die psychische und physische Gesundheit gefördert, das eigene Wohlbefinden und das der anderen zum Thema gemacht, der Respekt vor körperlicher Unversehrtheit und vor Lebensmitteln vermittelt und inzwischen auch die Zusammenhänge von Ernährung und sozialen Problem, zum Beispiel in der „Dritten Welt“, behandelt. Die soziale Funktion des gemeinsamen Essens und der vereinten Zubereitung hat sich dabei fast automatisch mitentwickelt. „Teamfähigkeit und Selbständigkeit“ lobt die Schulleiterin an ihren Schülern. Zufriedener seien die Kinder geworden, aufmerksamer, ergänzt die Lehrerin. Nicht zu vergessen das Gemeinschaftsgefühl, das sich verbreitet hat. Und so gestärkt geht auch das Lernen leichter.

- Gemeinschafts-Hauptschule Kirchhunde
Schulleiter Hartmut Schweinsberg
An der Hauptschule 4
57399 Kirchhundem
Telefon 02723/3315
- Grundschule Rehme-Oberbecksen
Rektorin Karin Heinrich
Zur Ramsiekquelle 3
32547 Bad Oeynhausen
Telefon: 05731/91879
Homepage: <http://home.t-online.de/home/Grundschule.Rehme-Oberbecksen/>



Literaturempfehlung

Kinder-Koch-Alphabet

Nicht alles, was schmeckt, ist gesund. Aber dass Gesundes auch Kindern schmeckt, ist oft nur eine Frage der Rezeptur. Wenn die Kinder dann auch noch selbst aktiv werden können, schmeckt es besonders gut. Pommes, Pizza, Burger und belegte Brote – der Speisezettel der lieben Kleinen ist oft ganz schön mächtig. Das Kinder-Koch-Alphabet will Lust machen auf etwas anderes. Die umfangreichen Informationen zu einzelnen Lebensmitteln und die dazu gehörigen Rezepte sind alphabetisch geordnet, so dass sich Kinder und Jugendliche leicht in dem Buch zurecht finden können. Das Kinder-Koch-Alphabet enthält zahlreiche Rezepte, die „kinderleicht“ von Mädchen und Jungen zubereitet werden können. Das Ganze wird garniert mit zahlreichen praktischen Tipps und Ideen. Die sehr ansprechende Gestaltung des Buches macht neugierig und verführt zum Ausprobieren und Kochen auch mit Freunden, vielleicht auch für die ganze Klasse. Das Buch wird empfohlen von der Kinderkommission des Deutschen Bundestags. Kinder-Koch-Alphabet, hrsg. Dagmar von Cramm, Gräfe und Unzer, (www.gu-online.de), im Buchhandel erhältlich, Preis: 14,90 €.



Mahlzeit, Kinder!

Das Buch „Mahlzeit Kinder - Ernährungstipps für eilige Eltern“ der Verbraucher-Zentrale will Müttern und Vätern praktische Tipps und Ernährungshinweise geben, ohne ihnen ein schlechtes Gewissen zu machen. Es setzt daher bei realistischen Bedingungen an: wenig Zeit, wenig Geld, wenig Betreuungsmöglichkeiten. Es bietet handfeste Orientierungen in Form von Lebensmittel- und Vorratsregeln, einem „Kantinen-Check“, Tipps zur Tagesplanung der Mahlzeiten, Hinweisen, wie man ein Betreuungsangebot initiieren kann sowie einer Auflistung, womit Kinder in welchem Alter bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen können. Als Extra findet man ein Heft mit Lieblingsrezepten von Kindern für Kinder zwischen 4 und 14 Jahren. Die netten Zeichnungen von Wolf Erlbruch bereiten ein zusätzliches Vergnügen. Preis: 12,78 € zzgl. 2 € Versand.

Bezug: Verbraucher-Zentrale NRW, Zentralversand, Aderstraße 78, 40215 Düsseldorf.



Bärenstarke Kinderkost

„Bärenstarke Kinderkost“, eine Publikation der Verbraucher-Zentrale, liefert wichtige Informationen zur Ernährung von Kindern zwischen dem 2. bis 14. Lebensjahr. Es beantwortet Fragen nach dem Gesundheitswert der „Extra-Portion Milch“ in Schokolade, ob Kinder Cola trinken dürfen oder Fast Food immer schlecht sein muss. Es wirft einen kritischen Blick auf „Kinderlebensmittel“ und behandelt ausführlich leidige Themen wie Zucker oder „Snacks“ wie Müsliriegel. Ein großer Rezeptteil (ideenreich das Kapitel „Kuchen und Gebäck“) gibt Anregungen für gesundes Kochen. Preis: 5,80 € zzgl. 2 € Versand. Bezug: Verbraucher-Zentrale NRW, Zentralversand, Aderstraße 78, 40215 Düsseldorf.



Essen und Trinken

Viele Kinder nehmen heutzutage ihre Mahlzeiten nicht zuhause ein, sondern in der Schule oder in der Kindertagesstätte. Deshalb sollten diese Institutionen eine vollwertige Ernährung unterstützen. Der Ringordner „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“, herausgegeben von aid und der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), bietet dafür genügend Anregungen. Der Ringordner umfasst sechs Register mit theoretischen Grundlagen, vielen praktischen Tipps, Hinweise rund um Angebote für das Frühstück, das Mittagessen und den Imbiss zwischendurch und deren einfache und schnelle Zubereitung. Auch die wichtigsten Gesetze, vor allem die Hygiene-Verordnung, die bei der Zubereitung von Lebensmitteln zu beachten sind, werden erläutert. Im letzten Register finden sich 50 praxiserprobte Ideen für Aktionen als Kopiervorlagen.

Preis: 18 €, Bestell-Nr. 153-3796. Bezug: aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, www.aid.de (Mediashop).





Fit in den Nachmittag

Seit 1995 engagiert sich die Sportjugend NRW als freier Träger der Jugendhilfe im Rahmen der Kooperation von Schule und Sportverein im Bereich der Nachmittagsbetreuung und koordiniert zurzeit über 60 Betreuungsangebote an Schulen. Eine der insgesamt drei Säulen in der Betreuung stellt das Mittagessen dar. Nicht alle Betreuungseinrichtungen verfügen über eine Kantine oder können sich das Essen aus einer Großküche kommen lassen. Immer häufiger wird das Mittagessen mit den Kindern selbst zubereitet. Nun soll Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in schulischen Betreuungsangeboten die Planung, Organisation und Zubereitung der Mahlzeiten erleichtert werden. Die Handreichung der Sportjugend NRW „Fit in den Nachmittag - Tipps für die Zubereitung von Mittagessen in Ganztagsangeboten“ gibt einen kleinen Einblick in die Ernährungslehre und stellt die gesetzlichen Rahmenvorgaben wie

das Bundesseuchengesetz und die Lebensmittelhygiene-Verordnung dar. Einen breiten Raum nimmt die Organisation der Zubereitung der Mahlzeiten ein, wobei verschiedene Möglichkeiten - die in einer Schulküche, die in einer Kleinküche mit zwei Kochstellen sowie die in einer „kalten Küche“ ohne Kochstelle - aufzeigt werden. Eine umfangreiche Rezeptsammlung ist speziell auf diese möglichen Alternativen der Essenzubereitung zugeschnitten. Bezug: Spurt/Sportshop im LandesSport-Bund NRW, Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg, Telefon: 0203 / 7381-795, Email: sportshop@lsb-nrw.de, Versandkosten: 3,- €



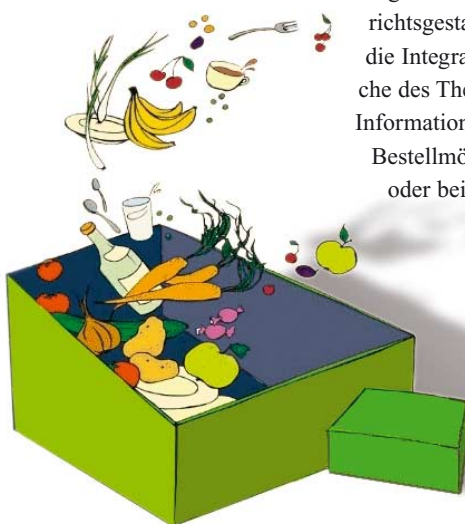
Erlebniskiste Essen, Trinken & Co.

Die Verbraucher-Zentrale NRW hat für das „Netzwerk Gesunde Ernährung“, in dem sie Mitglied ist, Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe gesichtet, recherchiert und geprüft und zu einer „Erlebniskiste“ zusammengestellt. Diese bietet 85 verschiedene Materialien für Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und

Lehrer, detaillierte Vorschläge für die fächerübergreifende Unter-

richtsgestaltung und für die Integration der Eltern in 16 Bereiche des Themas „Essen, Trinken & Co“.

Informationen zu Idee und Inhalt sowie eine Bestellmöglichkeit gibt es auf www.erlebniskiste.de oder bei der Hotline 0180/50 30 50 60.



Internet

www.checked4you.de heißt die Jugendseite der Verbraucher-Zentrale NRW mit Ernährungstipps für Jugendliche von „Energy Drink“ bis „Gen-Food“ und einem Online-Forum für Fragen.

Auf der Webseite www.erlebniskiste.de findet man Ankündigungen für verschiedene Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrerinnen und Lehrer.

Projekt-Unterstützung und Fachberatung zum Thema Ernährung bietet die Verbraucher-Zentrale NRW, Mintropstraße 27, Telefon: 0211/38 09-121 (Ernährung), Internet: www.vz-nrw.de.

Informationen zur Gesundheitsförderung in der Schule sind erhältlich auf [learn-line](http://learn-line.de): [www.learn-line.nrw.de/angebote/ gesundids/](http://www.learn-line.nrw.de/angebote/gesundids/)

Impressum

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen

Völklinger Straße 49
40221 Düsseldorf
fon 0211 - 8 96 03
fax 0211 - 8 96 45 14
e-mail: poststelle@msjk.nrw.de
<http://www.msjk.nrw.de>

Redaktion: Dr. Helle Becker
fon 0201 - 26 13 37
e-mail: redaktion@helle-becker.de

Texte: H. Becker, R. Meyer-Behrendt, N. Kube
Foto: GS Kirchhundem,
Zeichnungen: Wolf Erlbruch
Druck: Schäfer Druck, Düsseldorf
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Redaktionsschluss 1/2003: 20.01.03

Das Bürger- und Servicecenter der Landesregierung:

