

Grundschule Oberursel Mitte

Schulstraße 27, 61440 Oberursel, ☎ 06171/503980

💻 Verwaltung@MIT.Hochtaunuskreis.net

www.grundschule-oberursel.de



Konzept zur Ernährungserziehung

Stand: Mai 2017

Ausgangslage

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Eckpfeiler zur Förderung und zum langfristigen Erhalt der Gesundheit. Im Kinder- und Jugendalter bilden sich wesentliche gesundheitsrelevante Verhaltensweisen heraus, die für das Erwachsenenalter bestimmend sind. Da Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für volle Lern- und Leistungsfähigkeit ist, ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen eine vorrangige Aufgabe von weitreichender Bedeutung und ein wichtiger Beitrag zur Schulqualität. Als elementarer Bestandteil der Gesundheitserziehung gehört die Ernährungserziehung zu den Bildungs- und Erziehungsaufgaben in der Grundschule. Ein wichtiges Ziel der schulischen Gesundheitserziehung ist laut Kerncurriculum, bei den Kindern gesundheitsorientierte Einstellungen, Verhaltensweisen und auch grundlegende Handlungskompetenzen aufzubauen.

Ziele

Allgemeine Ziele der Ernährungserziehung sind bei den Kindern

- die Einstellung zu fördern,
 - dass Essen, Trinken und auch Bewegung wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind;
 - dass (häusliches) Frühstück und Pausenbrot (in der Frühstückspause) als „Sprungbrett in den Tag“ die Leistungsfähigkeit am Vormittag günstig beeinflussen;
- Verhaltensweisen zu fördern, wie
 - die Beachtung grundlegender Ernährungsregeln (z.B. regelmäßig essen, abwechslungsreich essen);
 - die Auswahl überwiegend nährstoffreicher Nahrungsmittel;
- die Handlungskompetenz zu fördern, wie
 - Tischsitten einhalten können;
 - Grundlegende Hygienemaßnahmen kennen und anwenden (z.B. Hände waschen, Lebensmittel vor dem Verzehr abwaschen);
 - Einfache Verfahrensweisen der Lebensmittelverarbeitung beherrschen (z.B. Obst waschen, schälen, klein schneiden und zu einem Obstsalat verarbeiten).

Diese Kompetenzen lassen sich besonders im handlungsorientierten Unterricht anbahnen und weiterentwickeln.

Dies erfolgt überwiegend im Sachunterricht aller Jahrgangsstufen in Verbindung mit anderen Fächern und deren Inhalten

(z.B.: Deutsch→ z.B. ein Rezept lesen und umsetzen, ein Rezept aufschreiben;

Mathematik→z.B. Mengen abwägen, Mengen berechnen;

Englisch→z.B. English Breakfast, Fruits, Drinks, At The Restaurant)

Die Ernährungserziehung wird im Sachunterricht jedes Jahrgangs aufgegriffen und mit unterschiedlichen Schwerpunkten behandelt:

Schwerpunkte Klasse 1 / 2

„Der zuckerfreie Schulvormittag“

Die SuS (= Schülerinnen und Schüler) lernen den Zuckeranteil von verschiedenen Lebensmitteln kennen und erfahren, dass zu viel Zucker schädlich für den Körper ist. Sie untersuchen den Inhalt ihrer Frühstücksbbox in Bezug auf den Zuckeranteil der darin enthaltenen Lebensmittel. Als Alternative zu ungesunden Pausensnacks bereiten sie gesunde, d.h. zuckerfreie Snacks für die Frühstücksbbox zu.

„Obst und Gemüse“

Die SuS lernen Obst und Gemüse kennen und voneinander zu unterscheiden. Sie erfahren, welches Obst und Gemüse bei uns wächst und welches aus südlichen Ländern importiert wird. Ebenso lernen die Kinder kennen, welche Teile einer Pflanze essbar sind.

Sie probieren einfache Obst- und Gemüserezepte aus.

„Kräuter und Gewürze“

Die SuS lernen Aussehen, Eigenschaften und Besonderheiten wichtiger Kräuter sowie ihre Bedeutung für Gesundheit und Ernährung kennen. Sie unterscheiden sie anhand von Geruch, Geschmack und Aussehen.

Sie bereiten kleine Speisen mit Kräutern und Gewürzen zu.

„Die Ernährungspyramide“

Die SuS lernen die acht Lebensmittelgruppen kennen und können verschiedene Lebensmittel den Gruppen zuordnen. Sie erkennen die Verzehrmenngen mit Hilfe der Ampelfarben und reflektieren eigene Essmengen.

Schwerpunkte Klasse 3 / 4

„Backen - Vom Korn zum Brot“

Die SuS lernen unterschiedliche Getreidesorten und ihren Anbau kennen; ebenso den Werdegang vom Korn zum Brot früher und heute. Neben Anbau und Aufbau der Getreidepflanzen sollen die SuS Einblicke in die weiterverarbeitenden Betriebe erhalten (z.B. Besuch einer Bäckerei).

Sie probieren Brot- und Kuchenrezepte aus.

„Kochen – Rund um Kartoffel, Kürbis und Co“

Die SuS lernen verschiedene heimische Gemüsesorten kennen und bereiten daraus schmackhafte und gesunde Mahlzeiten zu. Sie sollen dabei für die Lebensmittelherstellung, Verwertung und damit einhergehenden ausgewogenen Ernährung begeistert und sensibilisiert werden. Zudem sollen dabei gute Umgangsformen und Tischsitten vermittelt werden.

„Nahrungsdetektive - Nährstoffe und Nährstoffnachweise“

Die SuS erkennen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und untersuchen ausgewählte Nahrungsmittel auf wichtige Inhaltsstoffe.

„Verdauung - Was macht der Keks im Bauch?“

Die SuS lernen, dass sie für ihren Körper verantwortlich sind. Sie wissen, dass sie es beeinflussen können, ob ihr Körper krank oder gesund ist. Sie kennen den Weg der Nahrung durch ihren Körper.

Bei den aufgelisteten Schwerpunkten aus dem Sachunterricht handelt es sich um eine Auswahl von Themen, die im Laufe der Grundschulzeit behandelt werden sollen. **Wie und in welchem Umfang dies geschieht, legt das Jahrgangsteam gemeinsam fest. Darüber hinaus können weitere Schwerpunkte behandelt werden.**

Neben den oben genannten Schwerpunkten im Rahmen des Sachunterrichts findet an unserer Schule Ernährungserziehung auch in anderen Bereichen statt:

- **Der gesunde Pausen-Snack**
Er wird von jeder Klasse einmal pro Schuljahr für die gesamte Schulgemeinde zubereitet.
- **Back-Aktionen in der Vorweihnachtszeit**
Viele Klassen backen in der Vorweihnachtszeit gemeinsam Plätzchen.
- **Einkochen von Marmelade** (z.B. als Muttertagsgeschenk)
- **Freiwillige Arbeitsgemeinschaft „Kochen“**
Je nach Stundenzuweisung durch das Staatliche Schulamt können AG-Stunden für eine Koch-AG bereitgestellt werden.
- **Koch-Kurs im Rahmen von Projekttagen bzw. Projektwochen**
Die Kinder dieser Lerngruppen bereiten Speisen zu bestimmten Themen (z.B. aus fremden Ländern)
- ...

Bei den zuletzt aufgelisteten Maßnahmen und Vorhaben handelt es sich um eine **Ideensammlung, ohne Anspruch auf Vollständigkeit**. Weitere Ideen und Anregungen sind möglich!

Für die Praxisanteile des oben beschriebenen Ernährungskonzeptes ist eine Schülerküche unerlässlich. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Schwerpunktthemen im Klassenverband (maximale Klassenstärke: 25 Kinder) unter Beachtung hygienischer Vorschriften durchgeführt werden können.

Das hier vorgestellte Ernährungskonzept soll nach dem Einbau einer Schülerküche erprobt werden und nach Ablauf eines Schuljahres von der Gesamtkonferenz evaluiert und fortgeschrieben werden.