

Ernährungskonzept der HQS

Gute Gesundheit unterstützt

erfolgreiches Lernen.

Erfolgreiches Lernen unterstützt

die Gesundheit.

Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.

(Desmond O'Byrne)



Gliederung:

1. Gesunde Ernährung im Kindesalter
 - 1.1. Anbindung an den hessischen Bildungs- und Erziehungsplan
 - 1.2. Anbindung an überfachliche Kompetenzbereiche
2. Gesunde Ernährung an der Hans-Quick-Schule
 - 2.1. Ernährung als Thema im fächerübergreifenden Unterricht
 - 2.2. Mittagessen in der Hans-Quick-Schule
3. Schulgarten und Schülerküche
 - 3.1. Schulgarten
 - 3.2. Schülerküche

1. Gesunde Ernährung im Kindesalter

Im Kindesalter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Der Bedarf an Nährstoffen und Energie ist im Verhältnis zum Körpergewicht bei Kindern größer als bei Erwachsenen. Zudem prägen die erlernten Essgewohnheiten in der Kindheit das ganze Leben nachhaltig. Im Erwachsenenalter leidet man seltener an den sogenannten „ernährungsbedingten“ Krankheiten, wie zum Beispiel Diabetes, wenn man sich als Kind gesund ernährt hat.

Unsere Gesundheitsförderung orientiert sich an ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und den Vorgaben des Hessischen Kultusministeriums www.schuleundgesundheit.hessen.de und wird im Rahmen der Empfehlungen einer ganzheitlich arbeitenden Schule gestaltet und regelmäßig evaluiert.

3.1 Anbindung an den hessischen Bildungs- und Erziehungsplan

Im Bereich „Ernährung und Verbraucherbildung“ beziehen wir den Bildungs- und Erziehungszielen für „Gesundheit“ nach dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan ein, indem wir

- ❖ Essen als Genuss mit allen Sinnen erfahren
- ❖ Anzeichen von Sättigung erkennen und entsprechend darauf reagieren
- ❖ Unterschiede erkennen zwischen Hunger und Appetit auf etwas Bestimmtes
- ❖ eine Esskultur und Tischmanieren aneignen und gemeinsame Mahlzeiten als Pflege sozialer Beziehungen verstehen
- ❖ Wissen und Verständnis über kulturelle Besonderheiten bei Essgewohnheiten erlangen
- ❖ Wissen über gesunde Ernährung (auch unter dem Aspekt der Zahngesundheit) und über Zubereitung von Nahrung aneignen
- ❖ Ein Grundverständnis über Produktion von Speisen erarbeiten

3.2 Anbindung an überfachliche Kompetenzbereiche

Planung, Gestaltung und Reflexion aller Vorhaben der Ernährungserziehung an der Hans-Quick-Schule basieren auf den vier überfachlichen Kompetenzbereichen des Hessischen Kerncurriculums:

3.2.1 Personale Kompetenz

Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept, Selbstregulierung

Beispiel: Die Lernenden setzen sich mit ihren Essgewohnheiten kritisch auseinander und gestalten ihre Essbiographie reflektiert und selbstbestimmt.

3.2.2 Sozialkompetenz

Soziale Wahrnehmungsfähigkeit, Rücksichtnahme und Solidarität, Kooperation und Teamfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Gesellschaftliche Verantwortung, Interkulturelle Verständigung

Beispiel: Die Lernenden halten sich an Regeln und Absprachen und können eine schöne Essatmosphäre schaffen.

3.2.3 Lernkompetenz

Problemlöse-, Arbeits- und Medienkompetenz

Beispiel: Die Lernenden lernen die Lebensmittelgruppen (in der Ernährungspyramide/ im Ernährungskreis) kennen und erweitern ihr Wissen.

3.2.4 Sprachkompetenz

Lese-, Schreib- und Kommunikationskompetenz

Beispiel: Die Lernenden lesen, bzw. verfassen Rezepte und bereiten diese gemeinsam mit anderen zu.

2. Gesunde Ernährung an der Hans-Quick-Schule

Als gesundheitsfördernde Grundschule sind wir uns besonders darüber bewusst, dass vielfältige Bewegungen und eine ausgewogene Ernährung die Grundbedürfnisse unserer Kinder darstellen und entscheidend für eine gesunde Entwicklung sind. Wer sich viel bewegt und sich gesund ernährt, ist ausgeglichener, kann sich besser konzentrieren und somit effizienter lernen.

Unsere Schule möchte Kinder zu selbstständig handelnden Personen erziehen, wozu unablässig auch ein kritischer Umgang mit der Gesundheit gehört. Um solch eine Verantwortungsübernahme heraus bilden zu können, gibt es regelmäßig entsprechende Angebote zur Ernährungserziehung.

Unser Ernährungskonzept bezieht sowohl die Grundsätze unseres schuleigenen Curriculums ein als auch die Prinzipien einer ganztägig arbeitenden Schule.

2.1 Ernährung als Thema im fächerübergreifenden Unterricht

2.1.1 Thema Wasser im Sachunterricht

Wie wichtig Wasser als Bestandteil unserer Ernährung ist, lernen die Kinder in einer Unterrichtseinheit kennen, die das Thema „Wasser“ unter verschiedenen Aspekten behandelt (Trinkwasser, Wasserkreislauf, etc.).

2.1.2 Ernährungsspezifische Themen im Unterricht

Den Bildungsstandards des Kerncurriculums für das Fach Sachunterricht entsprechend ist das Thema „Ernährung“ im Inhaltsfeld „Natur“ verankert und bietet folgende, auch in anderen Fächern eingebettete Einheiten:

Klasse 1:

Obst und Gemüse; Apfelsaft keltern (z.B. Streuobstwiesen Eberstadt); Gesundes Frühstück; Unterscheidung gesunder/ungesunder Nahrungsmittel; Zahngesundheit

Klasse 2:

Gesundes Frühstück; Ernährungspyramide; Unterscheidung gesunder/ungesunder Nahrungsmittel; Obst und Gemüse; Rezepte ausprobieren

Klasse 3:

Rund um die Kartoffel; Ernährungsführerschein; Zucker: Getränke, Körper zuckerhaltige Lebensmittel; gemeinsames Frühstücksbuffet; Gesundes Essen zubereiten lernen; Wo kommt unser Essen her?; Mein Körper: Bewegung, Lebensweise, Vitamine; Getreide-Produkte; schwerere Rezepte ausprobieren; BIO

Klasse 4:

Rund ums Korn; „Monsanto“ Versuch mit der Kartoffel; Gesundes Essen zubereiten lernen; Wie „lügt“ die Werbung beim Essen?; Zucker-versteckte Zucker in Lebensmittel; Woher kommen Produkte?; Wie erfolgt die Verarbeitung?; Werbung für Essen und Trinken-kritisches Hinterfragen Lernen; Gemeinsames Kochen in Gruppen; Zähne/Zahnpflege; schwierige Rezepte ausprobieren

2.1.3 Inhalte für Projektwochen

Folgende Umsetzungsideen hat das Kollegium der Hans-Quick-Schule in Bezug auf die Gestaltung einer Projektwoche zum Thema Ernährung festgelegt:

- Themenorientierte Projektwoche (z.B. Kartoffel, internationale Gerichte, rund ums Frühstück/Mittagessen...)
- Projektwoche oder Projekttage möglich (z.B. 1 Mal im Schuljahr) -je nach Klasse flexibel einplanen
- Schulkochbuch entwickeln
- Besuch der regionalen Erzeuger (z.B. Hofladen, Bäcker, Metzger, Biobauernhof, Alnatura, etc.)
- Gerichte aus dem Schulgarten zubereiten
- Herstellungs- und Ernteprozesse kennenlernen
- Gemeinsam einkaufen und kochen

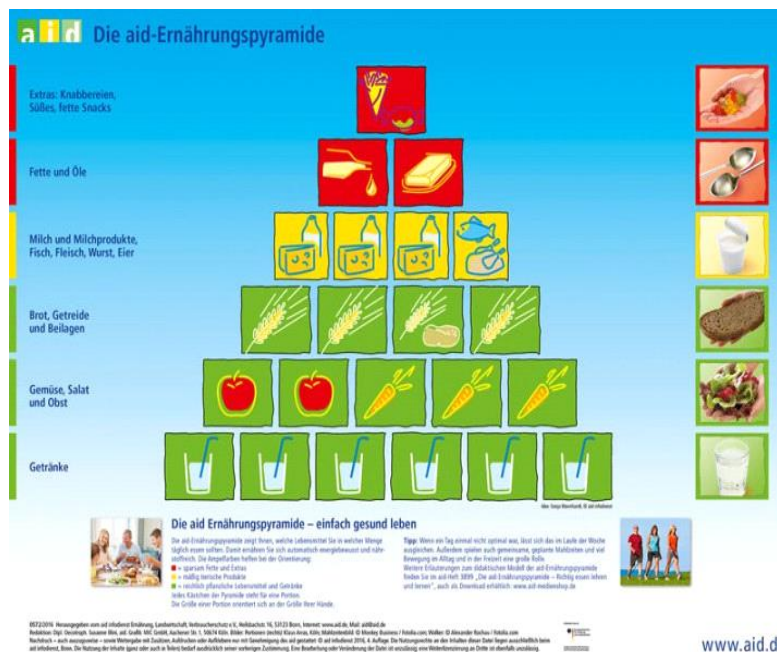
2.1.4 Ernährungsführerschein

In der dritten Klasse wird im Sachunterricht das Thema „gesunde Ernährung“ ausgiebig behandelt und die Schüler machen ihren „Ernährungsführerschein“.

In mehreren Einheiten lernen die Kinder dabei, wie man sich mit Kater Cook als Küchenmeister „Start klar“ macht, um das Essen zubereiten zu können. Mit verschiedenen Grifftechniken beim Schneiden von Obst und Gemüse werden die Kinder vertraut gemacht. Im praktischen Umgang mit den Lebensmitteln bereiten die Kinder lustige Brotgesichter, Obst- und Schlemmerquark, kunterbunten Nudelsalat sowie knackiges Knabbergemüse zu. Gemeinsam bereiten die Kinder mit den fleißigen Helfereltern in Gruppen die Gerichte vor und lassen sich, nachdem gemeinsam der Tisch gedeckt wurde, ihr Essen köstlich schmecken. Eine schriftliche Prüfung inbegriffen der Tischknigge und die praktische Prüfung mit kaltem Buffet runden den Ernährungsführerschein ab. Durch die Mithilfe und Unterstützung durch mehrere Helfereltern entsteht der Miteinbezug der Eltern.

Die aid-Ernährungspyramide zieht sich wie ein roter Faden durch den Ernährungsführerschein und gibt den Kindern eine gute Orientierung für das tägliche Essen. Die Kinder fangen an, über ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren und Lebensmittel und Speisen bewusster zu prüfen. Somit ist ein wesentlicher Aspekt der Nachhaltigkeit erreicht.

Orientieren sich die täglichen Mahlzeiten für Kinder und Erwachsene an der Ernährungspyramide, werden sie mit allem versorgt, was sie brauchen und nehmen nicht zu viel von dem zu sich, was in großen Mengen schädlich ist. Als Basis sollte der Mensch ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Ungesüßte Getränke sollten den Kindern immer zur Verfügung stehen. Der Wasserspender mit stillem und kohlesäurehaltigem Wasser sorgt an unserer Schule dafür, dass es jederzeit genug zu trinken gibt und erspart den Kindern das Mitbringen einer Trinkflasche.



An jedem Tag sollten zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse verzehrt werden. Als Portion gilt jeweils eine Handvoll. Auch vier Portionen Getreide oder Getreideprodukte gehören zur täglichen Ernährung und liefern mit Kohlenhydraten viel Energie.

Neben drei Portionen Milch oder Milchprodukten sollte eine Portion Fleisch oder Fisch verzehrt werden. Öle, Fette und Süßigkeiten sollten nur in Maßen genossen werden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, nicht mehr als 25 g Zucker am Tag zu sich zu nehmen. Dabei steckt Zucker nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fruchtsäften, vielen Getränken und wird auch zahlreichen Lebensmitteln zugesetzt.

2.1.5 Obst und Gemüse in der Schule

Die Kinder lernen die Vielfalt von Obst und Gemüse sowie einige Verarbeitungsprodukte im Rahmen des fächerübergreifenden Unterrichts in allen Klassenstufen kennen. Obst- und Gemüsearten werden genauer betrachtet, so dass die Kinder erfahren können, welche Obst- und Gemüsearten es gibt und welche ihnen schmecken. Neugierig

probieren die Kinder neue Obst- und Gemüsesorten und erweitern dabei ihre Essgewohnheiten.

Das im Schulgarten und im grünen Klassenzimmer gewachsene Obst und Gemüse wird von den Kindern zu leckeren Speisen verarbeitet und gemeinsam verzehrt.

In der Hans-Quick-Schule findet zusätzlich zur täglichen, gesunden Frühstückspause viermal im Schuljahr ein Obstfrühstück statt. Jede Klassenstufe bereitet einmal im Jahr für jede Klasse zusammen mit Eltern und Lehrern ein Tablett mit verschiedenen Obstsorten zu. In der ersten großen Pause versammeln sich die Schüler und Helfer in der Mensa, um gemeinsam das Obst zu waschen und zu schneiden. In der Frühstückspause gehen sie mit den Tablets in die einzelnen Klassen und übergeben sie ihnen.

2.1.6 Regeln für das Pausenbrot

An den Elternabenden informieren wir die Eltern über den so wichtigen „zuckerfreien Vormittag“ ihrer Kinder und bitten darum, die Pausenbrote entsprechend zu gestalten. Ausnahmeregelungen gelten entsprechend bei Geburtstagsfeiern in den Klassen. Auch werden Gespräche mit den Schülern über den „zuckerfreien Vormittag“ geführt. In den Klassen wird zudem Wasser gereicht, das mit Kannen in der Mensa an unserem Wasserspender gezapft wird, so dass auch hier der „zuckerfreie Vormittag“ eingehalten werden kann.

Während der 10 minütigen Frühstückszeiten im Klassenverband nach der Bewegungspause wird viel Wert auf Ruhe gelegt. Zumeist bekommen die Kinder aus Büchern vorgelesen und ein harmonisches Miteinander wird gepflegt.

Zu bestimmten Anlässen wie Geburtstage, Start in die Ferien oder klasseninternen Feiern gestalten die Kinder auch in klassen- oder stufenübergreifenden Einheiten ein gemeinsames Frühstücksangebot, indem sie ein kleines Buffet mit ihren mitgebrachten Frühstücksspeisen zusammenstellen.

2.2. Mittagessen in der Hans-Quick-Schule

2.2.1 Rahmenbedingungen an der HQS

Für die Essenszeiten steht allen Kindern der Hans-Quick-Schule die Mensa unsere „Futterinsel“ im Bereich der „Insel“ mit ungefähr 120 Sitzplätzen zur Verfügung. In der Ausgabeküche, in der das von einem Caterer gelieferte Mittagessen ausgeteilt wird, arbeiten zwei Küchenkräfte. Die Kindergruppen werden nach Klassenstufen eingeteilt von pädagogischen Mitarbeiterinnen begleitet.

Die Eltern bestellen online über den Agrarservice das Mittagessen für Ihre Kinder. Die Speisekarte wird in Abstimmung mit der Leiterin der Inselzeit im monatlichen Rhythmus erstellt. Eltern, die die Kosten für das regelmäßige Mittagessen nicht aufbringen können werden entweder vom Landkreis Darmstadt-Dieburg oder durch Essenspatenschaften unterstützt.

2.2.2 Zielsetzung

Alle Kinder, die an unserem Ganztagsangebot „Pakt für den Nachmittag“ teilnehmen, essen gemeinsam in einem vorgegebenen Zeitfenster in der Mensa, um sie für die verlängerte Lern- und Spielzeit fit und leistungsfähig zu machen. Das Mittagessen stärkt das Gemeinschaftsgefühl der Kinder, bietet Zeit und Raum für ein entspanntes soziales Miteinander außerhalb des Unterrichts und vermittelt wichtige Regeln unserer Esskultur. Das vom Caterer ausgewogene Speiseangebot soll einen Beitrag zu einer gesunden Energie- und Nährstoffversorgung der Kinder leisten und eventuelle Ernährungsdefizite ausgleichen.

2.2.3 Anbieter

Die Organisation des Mittagessens übernimmt an der Hans-Quick-Schule die Agrarservice Starkenburg GmbH. Das Catering-Unternehmen „Europa-Catering“ nutzt Lebensmittel von regionalen Anbietern und verspricht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Verpflegung unserer Schülerinnen und Schüler. Die Speisekarte wird in Kooperation von Caterer und Ganztagsleitung monatlich erstellt und berücksichtigt zum Teil individuelle Wünsche unserer Kinder. Die Eltern wählen zwischen vegetarischen und fleishhaltigen Speisen unter Berücksichtigung von besonderen Allergien und bestellen die Speisen über ein Online-Portal.

2.2.4 Ausblick

Als Kinderrehteschule wollen wir den Schülerinnen und Schülern zukünftig die Möglichkeit geben, Einfluss auf die Speisenfolge zu nehmen und somit für mehr Identifikation mit unserem Mittagessenskonzept zu sorgen. Dazu möchten wir, wie bisher praktiziert, auch weiterhin Fragebogenaktionen nutzen, um Essgewohnheiten und beliebte Speisen zu erfragen und in die weitere Planung einzubeziehen. Perspektivisch ist es zwingend nötig, den Mensabereich inklusive der Ausgabeküche zu erweitern, da die Anzahl der am Ganztage teilnehmenden Kinder steigt.

2.3. Schulgarten und Schülerküche

Der Schulgarten an der Hans-Quick-Schule ist integrativer Bestandteil unseres „grünen Klassenzimmers“, in dem die Kinder über konkret sinnliche Erfahrungen emotionale Zugänge zur Natur erhalten sowie den Aufbau einer positiven Werthaltung anstreben.

2.3.1 Schulgarten

Der Schulgarten der Hans-Quick-Schule besteht aus einer zu einer Wiese hin offenen, quadratischen Fläche im Innenhof zwischen Klassenräumen und den Räumen der Betreuung. Auf dieser Fläche hat jede Jahrgangsstufe wiederum ein Feld, in dem sie in Absprache mit den einzelnen Klassen selbstverantwortlich etwas säen, einpflanzen, jäten, bewässern und ernten darf. Die Pflanzvereinbarungen werden dabei partizipatorisch in den Klassenräten besprochen, bei Bedarf im Schülerparlament abgestimmt und umgesetzt. Bei der Bearbeitung unserer Klassenbeete nutzen wir die Expertise von Eltern und außerschulischen Partnern wie dem Bauernverband Südhessen.

Rund um die asphaltierte Fläche unseres Grünen Klassenzimmers sind verschiedene Obststräucher und auf der angrenzenden Rasenfläche Obstbäume angepflanzt. Die Kinder pflegen die noch kleinen Obstbäume und Sträucher und beobachten die

jahreszeitlich bedingten Veränderungen der Pflanzen. Die Ernte und der Verzehr der Früchte ist ein besonderer Moment und wird unserem Ernährungskonzept entsprechend klassenintern und/oder jahrgangsübergreifend gestaltet.

2.3.2 Schülerküche

Unsere Schülerküche soll den Schülerinnen aller Klassen in verschiedenen Aktionen und Projekten während der Unterrichtszeit sowie im ganztägigen Lernen die Möglichkeit geben eigenständig und verantwortungsbewusst selber Speisen herzustellen. Dazu werden sowohl Lebensmittel benutzt, die sie selber im Schulgarten gesät und geerntet haben.

Ein Nutzungskonzept wurde im Laufe des Schuljahres 2017/2018 im Rahmen der Schulentwicklung mit folgenden Schwerpunkten erarbeitet und im Schulprogramm implementiert.

- ❖ Koch- und Backtage im Unterricht durchführen
- ❖ Koch-AG anbieten
- ❖ Zubereitung des Obstfrühstücks ermöglichen
- ❖ Snack für die Inselzeit gestalten
- ❖ Ernte aus dem Schulgarten zubereiten
- ❖ Kochen für und mit Erwachsenen organisieren
- ❖ Klassen- und Schulfeste bereichern