

Liebe Eltern!

Seit längerem befassen wir uns damit, wie wir den Schul- und Betreuungsalltag noch gesünder gestalten können. Die Reduzierung von Fett und Zucker spielt hier eine wesentliche Rolle. Wir erachten Folgendes als sehr sinnvoll:

Die Kinder bringen einen gesunden Frühstückssnack und Wasser mit zur Schule. Süßigkeiten, sehr süße oder auch fettige Speisen und zuckerhaltige Getränke werden wieder mit nach Hause genommen. Alternativ bedienen die Kinder sich am Schulobst und erhalten Leitungswasser in der Schule.

In der OGS gibt es einen gesunden Nachtisch/Snack im Nachmittagsbereich.

Wir verzichten auf Geburtstagsmitbringsel und Spenden in Form von Speisen und Knabbergebäck. Hier besteht (gern auch in Absprache mit der Klassenleitung/-gruppenleitung) die Möglichkeit einer Sachspende für die ganze Klasse/Gruppe.

Im Folgenden möchte ich Ihnen die Hintergründe erläutern.

Unsere Schule versteht sich schon lange als gesunde Schule für alle Kinder und setzt hier an verschiedenen Punkten an. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Ernährung. In unserem - zuletzt 2019 aktualisierten - Schulprogramm heißt es dazu (S. 22/23):

1. Gesunde Schule

Gesundheit von Körper und Seele ist eine wichtige Voraussetzung, damit Kinder sich altersgemäß entwickeln und beim Lernen ihr Bestes geben können. Nicht in allen Haushalten können sich Kinder altersentsprechend entwickeln und eine gesunde Ernährung ist nicht überall selbstverständlich. Deshalb finden wir es unerlässlich, die Gesundheit der Kinder auch in der Schule bestmöglich zu fördern. Dies geschieht über den Unterricht hinaus in verschiedenen institutionalisierten Projekten, die regelmäßig stattfinden.

Die Schulmilch in ihren verschiedenen Ausführungen ist immer mehr in die Kritik geraten. Nachdem Erdbeer- und Vanillemilch nicht mehr subventioniert und damit nicht mehr angeboten werden, haben wir uns eingehender mit dem Thema beschäftigt. Auch Kakao enthält sehr viel Zucker und der Gesundheitsfaktor von Milch ist umstritten. Sie ist ein Nahrungsmittel und kein Durstlöscher. Es werden deshalb seit dem Schuljahr 2018/19 keine Milchgetränke in der Schule mehr angeboten. (SK 01.10.2018) Eine gute Alternative wären Wasserspender, um allen Kindern frisches Trinkwasser zu bieten. Dies ist leider aufgrund der räumlichen Begebenheiten und der aktuellen Brandschutzverordnungen an unserer Schule nicht möglich.

3.1 Gesundes Frühstück

Jedes Kind sollte mit einem gesunden Frühstück in die Schule kommen. Dies wird in Elternveranstaltungen thematisiert und ist dennoch im Alltag oft schwer durchzusetzen. Die „Initiative Zahngesundheit“ der AOK bietet an, in der Schule ein gesundes Frühstück zuzubereiten. Die Kinder bringen hierfür Zutaten mit, eine Mitarbeiterin der Initiative bereitet dann das Frühstück mit der Lehrerin, den Kindern und Eltern zu. Anschließend wird gemeinsam gefrühstückt. Eltern erhalten so Tipps für leckere und gesunde Sachen und stellen oftmals erstaunt fest, dass es ihrem Kind sogar schmeckt.

Das gesunde Frühstück findet jährlich in den ersten Wochen des Schuljahres in allen Klassen statt.

3.2 Schulobst und -gemüse

Nach der Bewerbung im Rahmen des EU-Projektes Schulobst und -gemüse im Frühjahr 2018 wird unsere Schule seit dem Schuljahr 2018/19 zweimal wöchentlich mit Obst und Gemüse beliefert, sodass jedes Kind jeden Tag eine Portion erhält. Das Obst und Gemüse wird täglich von drei bis vier Müttern gewaschen, geschnitten und an die Klassen verteilt, die dies nicht selbst erledigen.

[Die Coronapandemie hat hier wie überall Einschränkungen und Veränderungen notwendig gemacht: Das gesunde Frühstück konnte 2020 und 2021 leider nicht durchgeführt werden. Das Schulobst und -gemüse wird gewaschen geliefert und kann direkt von den Kindern verzehrt werden.]

In der Frühstückspause beobachten wir wieder vermehrt, dass Kinder sehr fettige oder zuckerhaltige Speisen und Getränke mitbringen. Viele Nahrungsmittel, besonders auch Getränke, beinhalten zudem sehr viel versteckten Zucker.

Manche Kinder frühstücken zu Hause nichts. Das eigentliche Frühstück sollte jedoch unbedingt vor Schulbeginn zu Hause eingenommen werden. In der Schule dient die Frühstückspause dann der Stärkung mit einem gesunden Snack und einem Durstlöscher (Wasser!) als Getränk.

Zucker ist ein Energielieferant, der kurzfristig abgebaut werden muss. Süßigkeiten, Süßspeisen und -getränke sind im Alltag der meisten Kinder nichts Besonderes mehr und der Zuckerkonsum ist sehr häufig viel zu hoch.

Das führt zu motorischer Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten. Damit sind die Kinder nicht mehr in der Lage, im Unterricht ihrem Leistungsvermögen entsprechend mitzuarbeiten. Auseinandersetzungen im Freispiel nehmen zu.

Dem wollen wir unbedingt entgegenwirken, um Ihrem Kind einen stressfreien Schulalltag zu ermöglichen.

Ausnahmen im Verlauf eines Schuljahres (z.B. Karneval, letzter Schultag, die Weihnachtszeit) lassen das Süße, Salzige und Fettige dann wieder zu etwas Besonderem werden und werden gemeinschaftlich besonders genossen.

Mit freundlichen Grüßen
Sabine Heineking (Rektorin) und Jennifer Jürgens (OGS/VGS-Leitung)
mit dem gesamten Team der GGS am Fersenbruch

Bitte geben Sie Ihrem Kind den unteren Abschnitt bis zum _____ wieder mit zur Schule!

Name: _____

Ich habe die Elterninformation zum Thema ‚Gesunde Schule‘ erhalten und zur Kenntnis genommen.

Datum

Unterschrift