

# Gesundheit in der Schule

**Wer Leistung fordert muss Gesundheit fördern.**

Landesprogramm für die gute gesunde Schule.

## Zielsetzung

Die Ursachen von Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel liegen meist im Elternhaus begründet. Deshalb sind wir als Schule in unserem ganzheitlichen Erziehungsauftrag gefragt.

Bei den Schüler\*innen müssen Geschmacks- und Handlungsmuster für ein gesundes, ausgewogenes Essen entwickelt werden. Die Kinder müssen angehalten werden ausreichend zu trinken und das Essen soll vitamin- und nährstoffreich sein.

Hier müssen Grundlagen gelegt werden, dass auch Eltern auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung achten.

Folgeerscheinungen oder Krankheiten wie Übergewicht, Gelenkverschleiß, Diabetes und Karies sollen vorgebeugt werden.

## Essenangebote und Essenzeiten in unserem Schulalltag

Nach der 1. Unterrichtsstunde frühstücken alle Kinder gemeinsam im Klassenraum. Fast alle Kinder der 1.- 4. Klassen nehmen an der Milchversorgung teil. Sie haben die Möglichkeit aus den Sorten Vollmilch, Kakao, Vanille und Erdbeere zu wählen. Die Bestellung dafür erfolgt immer für 3 Monate.

In der Schulanfangsphase erfolgt nach der 3. Stunde außerdem noch ein Obstfrühstück.

2013 erfolgte erstmals eine berlinweit geltende Musterausschreibung mit festgelegten Qualitätsstandards der Mittagsversorgung für alle Ganztagschulen. Nach erfolgter Verkostung sprach sich die Schulkonferenz für die Firma „apetito“ aus.

Es werden täglich 3 Menüs angeboten. Davon ist Eines immer ohne Schweinefleisch, und Eines immer vegetarisch. Außerdem können sich die Kinder am Frischebüffet, das reichlich mit verschiedenen Obst und Gemüse - immer klein geschnitten- bedienen.

Da unser Speiseraum nur Platz für etwa 100 Kinder bietet, haben wir die Zeiten für die verschiedenen Klassenstufen gestaffelt.

Die Kinder der 4.- 6. Klassen gehen in der 2. großen Pause um 11.40 Uhr allein zum Essen.

Die 1. bis 3. Klassen gehen gemeinsam mit ihrer/m Erzieher\*in zu folgenden Zeiten essen:

- 12.00 Uhr die 2. Klassen
  - 12.30 Uhr die 1. Klassen
  - 13.00 Uhr die 3. Klassen, nach dem Unterricht.
- während ihrer Freizeitstunde

Am Nachmittag bekommen alle Kinder die Möglichkeit zu vespern. In der Schulanfangsphase meistens gegen 14.30 Uhr und die 3. bis 6. Klassen gegen 15.00 Uhr nach der Hausaufgabenzeit.

## Gesunde Lebensweise

Eckpfeiler unseres Leitbildes und jeder Konzeption ist die Erziehung zu einer gesunden Lebensweise. Die verschiedenen Bereiche der Gesundheitsprophylaxe wie Ernährung, Spiel, Sport und Bewegung im Freien nehmen z. B. in den Gruppenkonzeptionen einen vordergründigen Stellenwert ein.

Im Unterricht werden immer wieder Themen zur gesunden Ernährung besprochen. Die Kinder lernen die Ernährungspyramide kennen und es werden gemeinsame Ernährungsregeln erarbeitet.

Im Freizeitbereich lernen die Kinder in der Arbeitsgemeinschaft Kochen und Backen Gerichte verschiedener Nationen kennen. Sie lernen die verschiedensten Zutaten zu benennen, wo es wächst bzw. hergestellt wird, wie etwas schmeckt und riecht. Die Kinder lernen das richtige Würzen. Sie lernen, wenn sie sparsam salzen und das Essen eher mit verschiedensten Kräutern würzen, dass der natürliche Geschmack der Lebensmittel erhalten bleibt.

Um dem Bewegungsdrang gerecht zu werden, achten wir während der Organisation des neuen Schuljahres darauf, dass genügend Angebote geplant werden. So bietet der Freizeitbereich Fußball, Sportspiele, Line Dance, Sport- Academy, Urbanauten, Judo und Handball als Arbeitsgemeinschaften an.

Im Unterrichtsfach Schwerpunktbildung werden Fußball, Sportspiele, Modern Dance und Schwimmen zusätzlich zum regulären Unterricht angeboten.

Zur gesunden Lebensweise gehören auch gesunde Zähne. Regelmäßig wird in unserer Schule eine Zahnkontrolle und- prophylaxe durchgeführt. Hier wird mit den Kindern die richtige Zahnpflege geübt. Die Eltern erhalten gegebenenfalls eine Bescheinigung über mögliche Behandlungsbedürftigkeit.

Sehr wichtig ist uns die Einbeziehung der Eltern, damit die Kinder auch zu Hause eine gesunde Lebensweise lernen. Dafür nutzen wir Elterngespräche, aber auch auf Elternversammlungen wird die gesunde Ernährung immer wieder thematisiert.