

Gesund macht Schule Newsletter

Guten Appetit!

Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen – eine Wissenschaft für sich? Gar nicht! Unser Newsletter stellt vor, wie sich Schulen diesem Thema widmen können, und gibt Anregungen für den Familienalltag.

In den Buchläden stapeln sich die Ratgeber über gesunde Ernährung für Kinder. Auch im Internet finden sich jede Menge wissenschaftliche Empfehlungen, Nährstoff- und Kalorientabellen, Ernährungspläne und Rezepte. Nimmt man die Ratschläge befreundeter Eltern hinzu oder denkt man daran, wie der Sprössling mal wieder missmutig im Gemüse herumstochert, könnte man meinen: Kinder „richtig“ zu ernähren, ist hoch kompliziert. Es gelingt eigentlich nur, wenn Eltern großartige Überredungskünstler oder Ernährungsexperten sind und am besten täglich neue Ideen auftischen, wie dem Kind das Essen schmecken könnte.

Doch so ist es zum Glück nicht. Das wird beim Blick auf die wesentlichen „Zutaten“ einer gesunden Ernährung deutlich. Erstens gehört dazu ein Grundwissen über gesunde Lebensmittel. Das bedeutet aber nicht, den Nährstoffgehalt jeder Mahlzeit penibel auszurechnen. Vielmehr geht es um Vielfalt, Abwechslung und Aufmerksamkeit dafür, welche Nahrungsmittel sparsamer eingesetzt werden sollten.

Gemeinschaft und gute Laune am Esstisch machen Appetit.

Eine zweite Zutat ist der Genuss. Denn Essen füllt nicht nur den Magen, sondern ist etwas sehr Sinnliches. Kinder sollten diesen Zusammenhang im wahrsten Sinne auskosten können – auch wenn das bedeutet, dass sie die Speisen auf ihrem Teller vielleicht in der ihnen eigenen Art oder Reihenfolge verputzen oder länger als andere für ihre Mahlzeit brauchen.

Drittens geben kleine Rituale und Mahlzeiten in Gemeinschaft dem Essen eine positive Würze: ein schön gedeckter Tisch, ein Tischspruch, heitere Gespräche ... Ebenso punkten gesunde Essgewohnheiten. Dazu gehört zum Beispiel, nicht nebenher vor dem Fernsehen oder hastig im Stehen sein Essen zu verschlingen, sondern in Ruhe zu essen und bewusst auf Hunger, Appetit und satt werden zu achten.

Zusammengemischt ergeben diese vier gar nicht so komplizierten „Zutaten“ ein praktisches Rezept, wie Kinder und Eltern Spaß am Essen haben. Kinder lernen so entspannt einen Ernährungsstil, den sie im besten Fall später im Leben beibehalten.

Mit
MACH
Seiten
Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Dem Geschmack auf der Spur!

Projektwoche, Schnibbeltag und Koch-AG - drei Praxisbeispiele

Leckere Rezepte im *Gesund macht Schule*-Elternbrief

Wertvolle Tipps für das Pausenbrot

Mit Geduld und Gelassenheit punkten

Ein Interview mit der *Gesund macht Schule*-Patenärztin Pascale Haensch

Leckere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite unter dem Menüpunkt Eltern



Dem Geschmack auf der Spur!

Was steckt in unseren Lebensmitteln? Was ist gesund und lecker? Und wieso ist es prima, selbst zum Kochlöffel zu greifen? Wir stellen drei *Gesund macht Schule*-Schulen vor, die diese Fragen mit ihren Kindern praxisnah klären.

Was heißt eigentlich „gesund“ essen? Was macht zum Beispiel ein gesundes Frühstück aus? Die Lehrkräfte der **Gemeinschaftsgrundschule Eicken in Mönchengladbach** möchten bei Kindern und Eltern das Bewusstsein für diese und ähnliche Fragen schärfen. Ihren Einstieg bei *Gesund macht Schule* nahm die Schule daher im vergangenen Jahr zum Anlass, ihre Projektwoche vor den Osterferien verstärkt auf das Thema Ernährung auszurichten. Unter dem Motto „Rundum gesund“ schwangen die Kinder die Kochlöffel, nahmen die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln unter die Lupe, sprachen über Zahngesundheit und experimentierten zum Schmecken und Riechen.

„Ein zentraler Programmpunkt in der Woche war, mit den Kindern in kleinen Gruppen auf dem Markt frisch einzukaufen“, beschreibt Schulleiterin Beate Schweitzer. „Im Klassenraum oder in der Küche des Offenen Ganztags bereiteten sie mit den Markteinkäufen ein gesundes Frühstück, Obstsalat und Smoothies zu, kochten eine Gemüsesuppe, rührten Butter und Quark an und backten sogar ein knuspriges Brot. Dabei hatten alle Kinder viel Spaß und ihre selbst hergestellten Speisen haben ihnen sichtlich geschmeckt.“

Auch mit der Ernährungspyramide als Modell dafür, welche Nahrungsmittel häufig und welche seltener auf dem Speiseplan stehen sollten, befassten sich die Kinder. Spannend sei dabei gewesen, den Zuckergehalt von Lebensmitteln zu prüfen, berichtet die Schulleiterin.

„Über die teilweise unerwartet hohen Mengen waren die Kinder sehr erstaunt.“ An einem Nachmittag kam zudem die *Gesund macht Schule*-Patenärztin in die Schule. „Sie hat mit den Eltern über gesunde Ernährung gesprochen, aber auch über Aspekte wie Mahlzeiten in Ruhe und mit Muße einzunehmen“, erläutert Schweitzer. „Zusätzlich hatte sie Rezepte für gesunde, leckere Pausenbrote dabei.“

Zum Abschluss konnten die Eltern an einem Präsentationstag die Ergebnisse der Projektwoche begutachten. Neben Plakaten, Bastelarbeiten und selbst gebackenem Brot beeindruckte die „süße“ Ausstellung: Zu einer Reihe von Lebensmitteln hatten die Kinder jeweils so viele Zuckerstückchen gestellt, wie sie dem Zuckergehalt des Produkts entsprachen. „Nach der Projektwoche haben viele Kinder aufmerksamer hinterfragt, welche Zutaten ihr Essen enthält“, zieht die Schulleiterin eine positive Bilanz.



Bunte Brotgesichter

An der **Katholischen Grundschule Holzlar in Bonn** beschäftigte sich eine erste Klasse in einer vierstündigen Unterrichtsreihe mit den Themen „Gesundes Frühstück“ und „Versteckter Zucker in Nahrungsmitteln und Getränken“. „Zum Einstieg haben wir über Zucker als mögliche Ursache für Karies gesprochen“, erläutert Lehramtsanwärterin Sabine Junker, die diese Reihe konzipiert und mit den Kindern umgesetzt hat. „Dann haben wir ergründet, wo sich in der Nahrung Zucker verbirgt. Schließlich haben die Kinder ihr eigenes Frühstück unter diesem Aspekt betrachtet und über die Lebensmittelpyramide gesprochen.“

Am „Schnibbeltag“ gingen sie dann ganz praktisch ans Werk: In einer Doppelstunde bereiteten die Erstklässler unter der Überschrift „Wir peppen unser Frühstück auf“ gesunde Brotgesichter zu. Zuvor hatte Junker die Kinder gebeten, für diesen Tag Obst oder Rohkost von zu Hause mitzubringen. Zusätzlich stand das Obst aus dem Schulobstprogramm zur Verfügung. Einige weitere Zutaten wurden eingekauft. „Zunächst haben wir wichtige Regeln wie ‚erst Hände waschen‘ und die richtige Schneidetechnik besprochen“, erläutert Junker. „Dann haben die Kinder die Zutaten in Zweiertteams zubereitet. Dabei haben einige geübtere ‚Helferkinder‘ weniger erfahrene Kameraden unterstützt. Entstanden ist dabei eine vielfältige Palette an bunten, fantasievollen Brotgesichtern, die wir mit Appetit verpeist haben.“

Junker möchte den Kindern mit ihrer Unterrichtsreihe Wissen vermitteln, das sie im Alltag nutzen können. „Dazu gehört auch, Lebensmittel zu bewerten. Viele Verpackungen zeigen eher irreführende Bilder. Was ein Produkt tatsächlich enthält, lässt sich auf den ersten Blick gar nicht abschätzen“, kritisiert sie. „Man muss dafür schon genauer hinschauen. Ich möchte erreichen, dass Kindern das frühzeitig bewusst wird.“ Über die Begeisterung, mit der die Kinder bei der Sache waren, freut sich die angehende Lehrerin. „Noch Wochen nach der Unterrichtsreihe haben sie mir von



Ganz schön kreativ: Mit ein bisschen frischer Rohkost und einem Klacks Fantasie wird aus jedem Pausenbrot ein lustiges Brotgesicht.

sich aus stolz ihr gesundes Pausenbrot präsentiert.“ Das Interesse der Kinder an diesem Thema nutzt Junker, um in der Frühstückspause mit ihnen weiterhin über gesunde Ernährung zu sprechen.

„Duft“ Küchen-AG

Wenn in der **Johannesschule in Köln** am Mittwochnachmittag die Kinder der Küchen-AG im Offenen Ganztags zur Tat schreiten, bekommt das häufig die ganze Schule mit. „Dann zieht zum Beispiel der Duft von frisch geschnittenen Kräutern durchs ganze Haus“, schmunzelt Elke Nawroth, Leiterin des Offenen Ganztags. „Das macht so manchen neugierig.“ Genau das ist Programm. „Wir möchten den Kindern im wahrsten Sinne Appetit machen, ihnen auch weniger vertraute Lebensmittel nahebringen und ihre Probierlust wecken“, erläutert Nawroth. „Bei der Zubereitung eines Obstsalates haben zum Beispiel viele Kinder erstmals eine Mango kennengelernt. Eine Ananas kannten die meisten zwar. Aber hier war die Frage, wie diese große Frucht in kleine Stücke für den Obstsalat zerlegt wird.“ In der AG können die Kinder neue Lebensmittel probieren und lernen, mit Früchten und Kräutern umzugehen, Kartoffeln zu schälen oder einen Dip zuzubereiten.

Über die AG sei es zudem möglich, den Kindern transparent zu machen, was in verschiedenen Speisen enthalten ist, betont die OGS-Leiterin. „Beim Obstsalat etwa verzichten wir auf Kristallzucker und süßen ihn nur mit



Ganz schön lecker: Erst zusammen kochen, dann gemeinsam genießen.

dem Saft der Orangen. Damit wollen wir nicht den Zucker verteufeln. Aber wir wollen den Kindern aufzeigen, dass vieles auch ohne Extra-Süße lecker ist. Wenn sie ihre selbst zubereiteten Speisen anschließend gemeinsam essen, finden sie das bestätigt, denn es schmeckt ihnen eigentlich immer richtig gut.“

Entwickelt wurde die Küchen-AG mit dem Namen „Frische Leckereien“ von zwei Mitarbeiterinnen der Offenen Ganztagschule. Gestartet ist sie in diesem Schuljahr mit einer Stunde für eine Gruppe. Im zweiten Halbjahr findet die Kochstunde als Reaktion auf die große Nachfrage an zwei Nachmittagen statt. Schulleiterin Beate Grashof freut sich, dass dieses Angebot so gut ankommt. „Wenn Kinder Freude daran entwickeln, frische Speisen selbst zuzubereiten, trägt das automatisch etwas zu einer gesunden Ernährung bei. Denn versteckte Fette, viel Salz oder Zucker – das ist vor allem bei fertig gekauften Speisen ein Thema.“

➤ **Kontaktinformationen zu den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Schulen und der AOK-Regionaldirektionen finden Sie im Internet auf:**
www.gesundmachtschule.de
unter dem Stichwort:
Materialien > Newsletter.

Pausenbrote – Der Gesund macht Schule-Elternbrief

Ein gutes Frühstück in der Grundschule ist ein wichtiger Energieschub für den Schultag und hilft Kindern, bis zum Mittag fit und konzentriert bei der Sache zu sein. Unser Elternbrief bündelt Tipps, was sich als Pausenbrot eignet und wie es frisch und saftig bleibt. Zusätzlich informiert er, in welchen Produkten viel Zucker, aber nur wenige Nährstoffe stecken und welche Getränke zum gesunden Frühstück passen.

Der Elternbrief kann auf www.gesundmachtschule.de unter dem Menüpunkt „Eltern“ als PDF kostenfrei heruntergeladen werden.



Medientipp

Ich esse. Du isst. WIR essen. Leitfadens zur inklusiven Sprachförderung in der Grundschule



Salam, Merhaba, Salut oder Hallo – in deutschen Schulklassen geht es immer interkultureller und mehrsprachiger zu. Aber eines verbindet alle Kinder: WIR essen – und gemeinsam über Essen und Trinken zu sprechen, fördert die Sprache. Ernährungs- und Sprachbildung lassen sich entsprechend gezielt und gut miteinander verknüpfen. Der Leitfaden stellt vier Praxisbeispiele aus der Ernährungsbildung vor. Sie liefern Impulse, wie an Grundschulen ein inklusiver und sprachbildender Unterricht gestaltet werden kann. Das aid-Heft ist kostenlos zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro gegen Rechnung erhältlich. Bestellmöglichkeit über die Seite www.aid.de/inhalt/ich-esse-du-isst-wir-essen-28871.html

„Mit Geduld und Gelassenheit punkten“

Wie entwickeln Kinder gesunde Essgewohnheiten? Die Kinder- und Jugendärztin Pascale Haensch hat praktische Anregungen.

Was können Eltern beim Thema Ernährung grundsätzlich beherzigen?

Eltern tragen bei der Ernährung die Verantwortung. Sie wählen aus, was auf den Tisch kommt und sollten gesunde Lebensmittel anbieten. Das Kind entscheidet, was davon und wie viel es zu einer Mahlzeit isst. Wichtig ist auch eine gute Vorbereitung. Denn im Alltag ist oft wenig Zeit. Eltern können zum Beispiel abends schon etwas Rohkost zubereiten. In einer Box im Kühlschrank bleibt sie über Nacht frisch. Am Morgen steht dann direkt etwas Gesundes für die Brotdose bereit.

Und wenn das Kind wenig isst, bald wieder Hunger hat und etwas – vielleicht eher Ungesundes – naschen will?

Sicher braucht es eine gewisse Gelassenheit. Aber Eltern können ihr Kind durchaus ruhigen Gewissens auf die nächste Mahlzeit vertrösten. Ist es wirklich richtig hungrig, etwa weil es einen Entwicklungsschub hat, kann es Obst oder Rohkost knabbern. Aber generell ist es sogar gut, wenn das Kind einen richtigen Hunger entwickelt und dann mit Appetit isst. Auch für den Stoffwechsel ist eine etwas längere Pause zwischen den Mahlzeiten günstig.

Was fördert gesunde Essgewohnheiten?

Essen hat viel mit Ritualen zu tun. Was Kinder von klein auf lernen, begleitet sie oft ihr Leben lang. Es ist daher ratsam, gesunden Gewohnheiten frühzeitig den Weg zu bereiten.

Um das zu schaffen, braucht es Konsequenz und Geduld. Mag das Kind zum Beispiel kein Wasser, weil es süße Getränke bevorzugt, sollten Eltern ihm trotzdem immer wieder Wasser anbieten, insbesondere zum Durstlöschen. Nur in Ausnahmefällen kann es auch einmal ein süßes Getränk geben. Mit der Zeit kann das Kind sich daran gewöhnen. Im Alltag ist das zwar oft anstrengend. Aber Eltern tun ihren Kindern einen großen Gefallen, wenn sie es versuchen – auch mit Blick auf die Zukunft: Wenn Kinder früh ein gesundes Ess- und Trinkverhalten lernen, kann das später dazu beitragen, Erkrankungen wie Diabetes oder Gelenksbeschwerden durch Übergewicht zu verhindern.

Wenn nicht alles gleich klappt – wie bleiben Eltern gelassen?

Sie sollten sich bewusst machen: Wenn sie gesunde Lebensmittel möglichst naturnah auswählen, bieten sie ihrem Kind etwas Gutes an und machen es richtig. Hilfreich kann es sein, sich zu sagen: Kein Kind wird vor vollen Tellern verhungern. Und jedes Kind kann sich daran gewöhnen, dass es nicht jeden Tag sein Lieblingsessen gibt.

Schließlich zählt auch das „Wie“...

Ja, am besten sitzen alle in Ruhe am Tisch. Die Handys sind ausgeschaltet, jeder widmet sich bewusst der Mahlzeit und der Gemeinschaft, die Gespräche drehen sich um positive Themen. In guter Stimmung ist der Magen entspannt und man kann sein Essen genießen.



„Eltern sind Vorbilder für Kinder und sitzen am besten selbst mit Appetit auf gesundes Essen und Freude an gemeinsamen Mahlzeiten am Tisch.“

Pascale Haensch

ist niedergelassene Kinder- und Jugendärztin in Mönchengladbach und engagiert sich als Patenärztin bei *Gesund macht Schule*.

Medientipp



Knietzsche isst:

Das allwissende Ernährungsbuch

Wer hätte gedacht, dass wahre Klugscheiße im 20-Grad-Winkel auf dem Klo sitzen? Wer weiß, wie die Hühner gehalten werden, deren Eier wir verputzten? Knietzsche gibt auf zahlreiche Fragen rund um das Thema Ernährung lustig-schräg-schlaue Antworten und lädt seine Besucher dabei ein, in das Workbook zu malen oder zu schreiben. Gespickt mit leckeren Rezepten wie Pommes mit Piratenblut oder Gemüse buletten, einer Supermarkt-Safari und leicht verdaulichen Erklärungen zu komplexen Themen wie Verdauung oder Nährstoffen bündelt das bunte Workbook wertvolles Ernährungswissen für Kinder ab acht Jahren. Von Anja von Kampen. Neuer Umschau Buchverlag 2016, 19,95 EUR



Ganz klar: Kein Kind isst alles. Aber auch, was es aktuell nicht mag, sollten Eltern immer mal wieder anbieten. Denn Geschmack ändert sich.

Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2030
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Andere Länder, andere Brote!

Für ganz viele Menschen auf dieser Welt ist Getreide die wichtigste Nahrungsgrundlage. Schon in der Steinzeit haben sich Menschen von einem Brei aus Wasser und zerriebenen Getreidekörnern ernährt.

Seit Urzeiten zählt Brot zu den wichtigsten Lebensmitteln. Brot liefert Treibstoff für deinen Körper. Brot enthält Kohlenhydrate, wertvolles Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Es enthält kaum Fett und Zucker und ist daher zu Recht ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene Ernährung.

Daher wird in fast allen Regionen der Welt Brot in ganz unterschiedlichen Formen gegessen.



KENNST DICH AUS?

Hier siehst du landestypische Brotsorten. Wie heißen die Brotsorten und in welchen Ländern werden sie gegessen? Verbinde!



Baguette

Vollkornbrot

Fladenbrot

Knäckebrot

Ciabatta

Naan



Schweden

Indien

Deutschland

Italien

Frankreich

Afrika/Türkei/Südamerika



Rezept:

Müslibrötchen (8–10 Stück)

Du brauchst:

- 200 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 1 Ei
- 4 EL Pflanzenöl
- ½ TL Jodsalt
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g ungesüßtes Früchtemüsli
- 3 EL Milch

So wird es gemacht:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. In einer Rührschüssel Quark und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Dann Ei, Öl und Jodsalt unter die Quarkmasse rühren. Zum Schluss Mehl, Backpulver und Müsli vermischen und in die Quarkmasse verkneten. Das geht am besten mit den Händen.
3. Aus dem Teig acht bis zehn runde Brötchen formen. Die Brötchen mit Abstand nebeneinander auf das Backblech legen.
4. Die Brötchen mit einem Schneidemesser über Kreuz einschneiden und mit Milch bestreichen.
5. Die Brötchen zwischen 25–30 Minuten im Ofen backen; sollten die Brötchen zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.
6. Mit einem Topflappen das Blech aus dem Ofen nehmen und die warmen Brötchen mit einem Pfannenwender auf ein Kuchengitter zum Abkühlen legen.
7. Nun kannst du den Duft und die Brötchen genießen!



Wissensquiz:

WER WIE WAS ?

1 Mais ist ein Getreide. Schätze: Wie viele Körner hat ein Maiskolben ungefähr?

- A 10
- B 450
- C 100
- D 4.500

2 Getreide kennen die Menschen schon sehr lange. Was glaubst du: Seit wann bauen die Menschen Getreide an?

- A 10 Jahren
- B 100 Jahren
- C 6.000 Jahren
- D 10.000 Jahren

3 Hafer ist ein Getreide. Was meinst du, wer isst Hafer besonders gern?

- A Der Bär
- B Das Pferd
- C Die Schlange

4 In den Zeilen haben sich verschiedene Getreidesorten versteckt. Findest du sie?

zum Beispiel: Hand Fernseher

Wald Eis Zapfen
Rose Bagger Ente
Mond Hai Saft
Bär Blei Suppe



Alle Auflösungen findest du auf www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten

Auf unseren Mitmachseiten haben wir leckere Brotrezepte für euch zusammengestellt:

www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten

