

## Gut gefrühstückt den Schulalltag meistern

### 1. Thema / Problemstellung

In den letzten Jahren nimmt die Tendenz zum Übergewicht zu. Dies ist besonders bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten. So ist bundesweit bereits jedes fünfte Kind übergewichtig. Nach Untersuchungen des Landesgesundheitsamtes Brandenburg ist dieser Anteil bei brandenburgischen Einschülern noch nicht so hoch. „Nur“ 11% der Jungen und ca. 12% der Mädchen tragen zum Zeitpunkt der Einschulung zu viele Pfunde mit sich herum. Allerdings steigen diese Zahlen im Laufe des Schullebens und nähern sich dem Bundesdurchschnitt an.

Übergewichtige Kinder sind weder gesünder noch widerstandsfähiger als ihre Altersgenossen. Sie sind infektionsanfälliger und mit zunehmendem Alter gefährdet an den typischen ernährungsbedingten Krankheiten zu erkranken. Eine Ursache kann in der Veränderung der Lebensstile junger Familien liegen.

Gemeinsame Mahlzeiten werden zunehmend seltener eingenommen, das Frühstück als wichtiger „Start in den Tag“ immer mehr vernachlässigt. Viele Eltern sind sich der Bedeutung des Frühstücks nicht bewusst, da sie selbst nur mit dem „Schluck Kaffee“ zur Arbeit gehen.

Aber auch das vielfältige Lebensmittelangebot und die Werbung dafür, die häufig ernährungsphysiologisch unsinnige Lebensmittel besonders schillernd präsentiert, leisten ihren Beitrag. Diese Werbung für vermeintlich „gesunde“ Frühstückscerealien und Pausensacks verführt viele Eltern. So sind Frühstück und Pausenbrot nicht immer optimal auf den Nährstoffbedarf für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung der Kinder abgestimmt. Als Folgen zeigen sich dann neben Übergewicht geringe Konzentrationsfähigkeit, Nervosität und Leistungsschwäche.

### 2. Zielstellung

Im Rahmen einer «**gesunden Woche**» wird gleich zum Beginn des Schulalltags bei den Erstklässlern auf die Bedeutung des Frühstücks hingewiesen. Durch aktive Einbeziehung von Eltern, Lehrern und Kindern sollen die Nachhaltigkeit erhöht und praxisrelevante Anregungen für einen schmackhaften Pausensnack gegeben werden. Durch eine nährstoffreiche und bedarfsgerechte Auswahl und Zusammenstellung der Frühstückskomponenten beim ersten und zweiten Frühstück wird eine wichtige Grundlage für das Wachstum und die Entwicklung von geistigen Fähigkeiten gelegt.

Kinder sollen mit Genuss und in Ruhe ihr Pausenbrot essen und erfahren, wie die Produkte erzeugt werden und woher diese kommen. Im **Rahmen von Elternversammlungen** in den Schulen werden die Erwachsenen über eine «**Bärenstarke Kinderkost**» und Auswüchse der Werbung anhand von praktischen Beispielen informiert. Regionalität und saisongerechte Auswahl stehen ebenfalls im Mittelpunkt dieser Veranstaltungen, die jeweils am Vorabend der Schulaktionen mit den Kindern stattfinden.

Somit sind die Eltern bereits darüber informiert, was ihren Kindern am nächsten Tag vermittelt wird: Die Freude auf ein abwechslungsreiches Schulfrühstück und der Wunsch an die Eltern, es ihnen jeden Tag zu ermöglichen.

Auch Erstklässler wissen schon, was ihnen schmeckt und gut für sie ist und sind neugierig, woher die vielen Lebensmittel kommen, die es im Supermarkt gibt. An diese Neugier soll angeknüpft und das eigene Essen unter die Lupe genommen werden. Gemeinsam wird dann das verspeist, was die Region bietet. Durch Einbeziehung regionaler (Bio)-Produzenten und örtlicher Politiker sowie der Medien wird die Ausstrahlung der Aktion in die Öffentlichkeit erhöht und kann zur Initialzündung für ein landesweites **«gut frühstücken an brandenburgischen Schulen»** werden.

### 3. Zielgruppen

- Eltern
- Lehrer
- Kinder
- Multiplikatoren
- Medien
- Politiker

### 4. Anlass / Termin

Die Aktion ist eine Initiative der Ministerien für Ländliche Entwicklung, Umwelt und Verbraucherschutz (MLUV) und - für Bildung, Jugend und Sport (MBS) des Landes Brandenburg zum Schuljahresbeginn und startet unter dem Motto **«Gut gefrühstückt den Schulalltag meistern»**. Im Rahmen dieser Aktion werden unter Regie der Domäne Dahlem (Berlin) und der Initiatoren gemeinsam Brotboxen für alle Erstklässler gepackt und zum Schuljahresstart verteilt.

*Folgende Aktivitäten sind für die Erstklässler und ihre Eltern in den Schulen geplant:*

#### **Frühstücksaktionen mit den Schülern** (ca. eine Stunde pro Klasse):

- spielerisches Heranführen an die Lebensmittel, die für eine optimale Frühstücksversorgung geeignet sind (dazu gibt es Malbögen, Spiele mit der Lebensmittelpyramide, eine Frühstücksunterlage mit Beispielen für ein abwechslungsreiches Schulfrühstück, Infos zur Herkunft der Lebensmittel, zur saisongerechten Auswahl und zur Kampagne „Fünf am Tag“, ...)
- praktische Erprobung des Wissens: Die Erstklässler können am Frühstücksbuffet ihre Brotboxen mit den Lebensmitteln ihrer Wahl füllen, die dann gemeinsam verspeist werden. Hierbei tauschen sich die Schüler untereinander aus und genießen ihr Frühstück. Die Ernährungsberaterinnen und Klassenleiter geben Hilfe und Unterstützung für die Schüler, die noch unsicher sind. Auch die anderen „Erwachsenen“ (örtliche Politiker, Produzenten, Medienvertreter) helfen gern, die richtige Wahl zu treffen.

**Elternversammlungen am Vorabend des Aktionstages** (Dauer ca. eine Stunde, anschließend Beantwortung individueller Fragen der Eltern)

- Information der Eltern über die Frühstücksaktion mit den Kindern am nächsten Tag und über die Bedeutung des Frühstücks im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung
- kritische Bewertung der Werbung für Kinderlebensmittel, Information über saisonale und regionale (Bio)-Produkte
- gemeinsame Erarbeitung von praxisrelevanten Umsetzungsmöglichkeiten (Basis: Infotisch, Lebensmittelpyramide, Beispiele für abwechslungsreich gefüllte Brotboxen für eine Schulwoche)

**Voraussetzung für die Durchführung der Aktionen**

ist die aktive Mitarbeit der Schulleitung und Lehrer vor Ort, insbesondere

- bei der Einladung der Eltern,
- der Information und Einladung regionaler Politiker,
- Lebensmittelproduzenten und
- Medien sowie
- der Vorbereitung der Erstklässler auf die Aktion.

Vorbereitungsphase : April - August

Durchführungsphase : September

Auswertungsphase : September/Oktober

**5. Kooperationspartner / Helfer**

MBJS, Schulkoordinatoren:	Auswahl der Schulen
Schulleiter und Lehrer:	Vorbereitung und Durchführung
MLUV:	Ansprechen potentieller Sponsoren und Unterstützer für die Aktionen, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
Lebensmittelproduzenten, Handel:	Bereitstellung von Lebensmitteln für das Buffet, Unterstützung der Aktion
regionale Politiker/Einrichtungen:	Unterstützung der Aktion und Öffentlichkeitsarbeit
Medien:	Information über die Aktionen

**6. Ablauf**

**1. Phase: Vorabsprachen**

- Kontaktaufnahme zu den Schulleitern der Schulen, Information über das Gesamtanliegen
- Erfassung der Klassen- und Schülerzahlen, Bedarfsanalyse, Abfrage der örtlichen Möglichkeiten
- Kontaktaufnahme zu potentiellen Unterstützern der Aktion (Basis: Meldung von Unterstützern auf den Sponsorenbrief der Ministerien)

## 2. Phase: Vorbereitung

- Konkrete Absprache mit Sponsoren, Logistik absichern
- Einkauf von Aktionsmaterialien
- Einladungen der örtlichen Medien *ca. 1 Woche vor der Aktion*
- Information an / Einladungen für die Eltern *zur Einschulung*

## 3. Phase: Aktionsdurchführung

- A - Durchführung der Elternversammlung
- B - Aktionen zum Schulfrühstück

→ Terminplan und Verantwortlichkeiten festlegen

**Achtung! Bei mehreren Klassen ist ein konkreter zeitlicher Ablaufplan zu erstellen**

## 7. Materialien

- Brotboxen
- Thermoboxen nach Bedarf für Kühlung der Lebensmittel beim Transport
- Transportboxen, Servietten, Küchenrollen, Papiertischdecken, Spieße, Ausstecher, Alufolie, Reinigungsmittel -Bereitstellung von Geschirr und Besteck
- Material für Raumgestaltung
- Literatur bestellen, siehe Liste unter Aktionsmaterialien
  - Empfohlen werden: Foliensatz "Das beste Essen für mein Kind" (aid, je 25,00 €)
  - Wandpyramidensysteme (aid, je 79,00 €)
  - "Bärenstarke Kinderkost" (Verlagsgruppe Verbraucherzentrale, je 5,80 €)
  - "So macht Essen Spaß" (aid, je 2,50 €)
- kostenfreie Materialien, siehe Literaturliste

→ Für die Lebensmittel sind Kühlmöglichkeiten in den Schulen erforderlich!

**Für das Buffet (sofern nicht durch Sponsoren bedarfsgerecht bereitgestellt) mindestens folgende Lebensmittel erwerben:**

- Brötchen, geschnittenes Vollkornbrot, Vollkorntoast, Knäckebrötchen, ... (ideal wären spezielle Müslischnitten aus Vollkorn mit Zusatz von Trockenfrüchten und Nüssen - ggf. bei regionalen Bäckern Möglichkeit erfragen)
- Getränke (Milch in Variationen, Mineralwasser, Säfte)
- Gemüse (Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika ...)
- Obst (Äpfel, Pflaumen, ...)
- Quark, Joghurt, Frischkäse in Variationen (sowohl zum Direktverzehr als auch als Brotaufstrich oder Dipp für das Gemüse)
- Schnittkäse
- fettarme Wurst, Bratenaufschnitt (nur bei entsprechender Witterung und Lagermöglichkeit)
- Kräuter und Gewürze

## 8. Auswertung / Nachbereitung

- Auswertung der Presseresonanz
- Zusammenstellung Kurzbericht
- Auflistung von limitierenden Faktoren und von Lösungsmöglichkeiten

## 9. Anlagen

- Adressen der zu ladenden Gäste *(von der Schule vor Ort zu recherchieren)*
- Adressen der örtlichen Sponsoren *(von der Schule vor Ort zu recherchieren)*
- Adressliste örtlicher Medien *(von der Schule vor Ort zu recherchieren)*
- konkreter Ablaufplan für die Aktionen
- Checkliste der zu besorgenden Lebensmittel entsprechend der Schülerzahl
- Musterbriefe für Einladungen Politiker, Presse, Gäste, Elterninformation,
- Musterpressemeldung