



Hessischer Tag der Nachhaltigkeit in der Alfred-Delp-Schule

„Wir essen und trinken (uns) gesund!“

Wie jedes Jahr hat sich unsere Schule wieder etwas Besonderes vorgenommen, ein Projekt, an dem Kinder, Eltern und Lehrer gemeinsam arbeiten, um die Schule bzw. das Schulleben „schöner“, d.h. besser, gesünder, produktiver, angenehmer... - zu gestalten.

In diesem Jahr heißt unser Motto „Wir essen und trinken (uns) gesund!“. Im Rahmen des von jeder Schule zu erwerbenden Zertifikats „Schule und Gesundheit“ starten wir im Schuljahr 2012/13 mit dem Projekt „Ernährung und Verbraucherbildung“. Indem wir unser Vorhaben an den „Hessischen Tag der Nachhaltigkeit“ (19.9.2012) knüpfen, soll deutlich werden, dass gesunde Ernährung an unserer Schule nicht zur „Einjahrsfliege“ werden und mit dem Erwerb des Zertifikats enden soll, sondern dass uns die Gesundheit unserer Kinder dauerhaft, umfassend, intensiv... also nachhaltig am Herzen liegt.

Was haben wir gemacht?

Zunächst haben sich engagierte Eltern und Lehrer nach den Sommerferien zu einer Planungsgruppe „Gesunde Ernährung“ zusammengefunden und Ideen gesammelt, welche Aktionen zum Thema in unserer Schule gestartet werden könnten. Dieser erste Abend brachte einen ganzen Berg von guten Ideen zustande und zeigte, dass das Gesundheitsbewusstsein, das Interesse und die Bereitschaft, in der Schule mitzuarbeiten bei den Teilnehmern riesengroß war.

Wir unterschieden die Ideen in solche Aktivitäten, die kurzfristig (innerhalb von 3-4 Wochen) für den „Tag der Nachhaltigkeit“ durchgeführt und dort vorgestellt werden konnten, und in solche, die im Laufe des Schuljahr bzw. in allen kommenden Schuljahren einen festen Platz im Unterrichtsalltag bekommen sollten.

Tag der Nachhaltigkeit

Start „Zuckerfreier Vormittag“ in der Schule / Verkauf von Mineralwasser

Versteckter Zucker im Essen - Ausstellung

Farben im Essen beeinflussen uns - Experiment

Saft – Nektar – Fruchtsaftgetränk – Limo - Unterschied

Mineralwassergeschmackstest

Nahrungsmittel und Werbung – Ernährungspyramide – Gesundes und Ungesundes – eine Unterrichts- und Plakataktion der 4. Klasse

Monsterbrötchen statt Hamburger – Brötchen monsterhaft gut selbst belegen – eine Esstation der 2.Klasse

Frühstücksboxenolympiade – Welches ist die gesündeste und appetitlichste Box? – ein Projekt der 3.Klasse unterstützt von **K + M Werbemittel**

Bilder aus Getreide gestalten – eine Kunstaktion der 3. Klasse

Leckeres und Gesundes – am Morgen selbst in der Klasse gekocht (Tofu in Speck, Oma's Schlupfkuchen, Ravioli mit zweierlei Füllung unterstützt von **nice'n'easy**) – eine Esstation der 3.Klasse

Selbst Müsli „quetschen“ – eine Esstation der 2.Klasse

Milch-, Soja-, Reis-Shakes zum Probieren

Mitmach-Kochkurs „Tomaten“ – mal Maggi, mal Majoran – Was schmeckt besser?

Rund um den Apfel – Apfelsaftherstellung, Waffeln mit Apfelmus, Apfelprobierstand

„Blinder“ Geschmacks- und Geruchsparcour durch Essen und Getränke

Probierstand der Supermarktkette „Tegut“ – Brotsorten und vegane Aufstriche

Langfristige Projekte

Wasserverkauf an der Schule – konsequentes Achten auf zuckerfreie Getränke und vollwertiges, gesundes Frühstück

in bestimmten Jahrgängen festgelegte regelmäßige „Koch- und Ernährungslehrestunden“, evtl. als AG oder Zusatzstunde, von Eltern durchgeführt

Essenskunst, Essenskünstler, Essen in der Kunst (Gemüseköpfe von Arcimboldo, Konservendosen von Warhol, gesunde Brotboxen als Dauerinstallation, Gemüsetheater....)

Kräuterspirale, -garten unter Mitarbeit der Gärtnerei Löwer anlegen

Schulgarten anlegen und von bestimmten Jahrgängen betreuen lassen

Klostergarten besuchen

u.a. Erdbeeren pflücken und Marmelade kochen oder Ähnliches

Jahrgangsf Frühstück: immer 2 Klassen eines Jahrgangs laden alle Kinder der Schule zum Frühstücksbüffet ein, vierteljährlich, gesund, unter einem Motto (Farbe, Jahreszeit,..)

ein gesundes Kochbuch schreiben und verkaufen

Unterrichtsprojekte „Was wächst wo?“, „Was wächst wann (bei uns)?“, (Was kommt überhaupt von uns?)

„Ernährungsberufler“ (Bäcker, Landwirte, Metzger, Köche...) besuchen, einladen

jedes Jahr mind. ein im Curriculum für jeden Jahrgang festgelegtes Ernährungsprojekt durchführen – ein Ernährungscurriculum erstellen

Nahrungsdetektive finden den „Betrüger des Monats“ – kritische (Plakat-)Aktionen

Winterfest: Kinder backen und verkaufen vollwertige Plätzchen, Kartoffel- und Kürbissuppe statt „Lewwerkäs“

„Ess-Peditionen rund um die Welt“ – Schulfest mal anders bewirtet

Im Vorfeld des „Tags der Nachhaltigkeit“ hatten alle – Lehrer, Kinder und Eltern – viel zu tun:

es wurde(n)

- ein Schul-Elternabend in Zusammenarbeit mit dem Zahnärztlichen Dienst gestaltet, der künftig in allen ersten Klassen automatisch durchgeführt werden soll
- eine sehr spontane Apfelernte auf den Streuobstwiesen Seligenstadts ins Leben gerufen
- die eingestaubte Apfelpresse von einigen Familien zuhause ausprobiert
- am Vormittag des Nachhaltigkeitstages in einer Klasse aufwendig und mit professioneller Hilfe und Unterstützung eines Catering-Services gekocht
- ein Bäcker gefunden und in der „Backstubb“ besucht, der mit 2 Klassen Plätzchen herstellte
- Müsli „gequetscht“ und geschmacklich verfeinert
- Unterrichtseinheiten zum Thema Getreide, Werbung, Zucker in der Nahrung, Äpfel und deren Produkte von verschiedenen Klassen der Alfred Delp Schule durchgeführt
- Helfern, Sponsoren, externe Gerätschaften und Berater gesucht und gefunden
- Einkäufe erledigt
- und gehofft, dass trotz weniger Treffen und kurzer Vorlaufzeit alles klappt.

Und es hat alles hervorragend geklappt. Die Besucher haben sich sehr wohl gefühlt und viel Lob gesendet. Die Kinder haben viel gelernt und.... die Eltern auch, nämlich von und mit ihren Kindern.

Das „gesunde, zuckerfreie“ Frühstück läuft, die Kinder achten sehr genau und streng aufeinander, „Verstöße“ werden sofort gemeldet, auch den betreffenden Eltern.

Neue Projekte sind derzeit schon wieder in Planung: das vollwertige Winterfest, das Frühstücksbüffet der ersten Klassen.

Ein weit entferntes Projekt, dass wir uns vorgenommen haben und wofür wir eintreten wollen, ist die Einrichtung einer Schulküche, gemeinsam mit der Nachmittagsbetreuung des Fördervereins. Im Rahmen der 50-Jahr-Feier der Schule im Juni 2013 wünschen wir uns vom Kreis Seligenstadt zum Geburtstag eine Schulküche, in der die Zubereitung gesunder Mahlzeiten, gesunder Frühstücksbüffets, das Backen und Kochen für Schulfeste und andere Events unkompliziert und spontan möglich sind und in der die Essensverköstigung der Betreuungskinder stattfinden kann.

Wir danken allen ganz herzlich, die uns beim „Gesundbleiben“ unterstützen und freuen uns, wenn unsere Aktionen auf Interesse stoßen.

Das Kollegium der Alfred-Delp-Schule

Vielen Dank auch an unsere Sponsoren: K + M Werbemittel, tegut, Bäckerei Haas/Seligenstadt und alle Eltern die uns tatkräftig unterstützt haben!