



Termine rund um die Frühstückszeit

Der erste Termin des MontagMorgenMampfs ist der 6.9.2010 in der Zeit von 7.05-7.55 Uhr. Das Frühstück findet in der Küche der Schule statt und wird von der Sonderpädagogin der Schule, Frau Annette Maaßen, ElternvertreterInnen und Ehrenamtlichen betreut.

Der MontagMorgenMampf wird an allen Montagen des Schuljahres – außer in den Ferien und an Feiertagen – angeboten. Alle Eltern sind herzlich dazu eingeladen, dieses Angebot zu unterstützen. Wenden Sie sich dazu bitte an Frau Maaßen.

Nach Absprache öffnet der MontagMorgenMampf auch Eltern seine Türen und Sie sind herzlich eingeladen, sich die Räumlichkeiten und das Angebot bei einer Tasse Kaffee in Ruhe anzusehen.

Im 2. Halbjahr findet in Zusammenarbeit mit dem Offenen Ganztage der KGS Untereicken und dem Kinderschutzbund ein Elter-Kind-Kochen statt. Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie. Eine Einladung folgt.

Die leckersten Frühstücksrezepte werden wir kopieren und ihren Kindern mitgeben, damit auch Sie zu Hause auf den Geschmack kommen.



Ihre Meinung ist gefragt

Mit dem Projekt der FrühstücksZeit verbinden wir den Wunsch, dem (Pausen-)Frühstück als eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages wieder mehr Bedeutung und Zeit zu geben. Ob uns dies gelingt und wie Kinder, Lehrer und Sie als Eltern diese Maßnahmen beurteilen, das möchten wir gerne wissenschaftlich erheben. Wir würden uns daher freuen, wenn Sie sich an den anonymen Befragungen beteiligen und uns die Erlaubnis erteilen, ihre Kinder nach deren Frühstücksvorlieben zu befragen. Denn nur so können wir den Geschmacksvorlieben der Kinder mit unseren Angeboten entgegenkommen.

AnsprechpartnerInnen

Für die KGS Untereicken:

Annette Maaßen, Sonderpädagogin der Schule,
Tel. 02161 26232, E-Mail: kgs-untereicken@arcor.de

Für den MontagMorgenMampf:

Heidrun und Mareike Eßer, Kinderschutzbund
Mönchengladbach, Tel.: 02161 293948
E-Mail: Kinderschutzbund-mg@t-online.de

Für Gesund macht Schule:

Snezana Marijan, Ärztekammer Nordrhein,
Tel. 0211 4302-1611,
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

Doris Franzen, AOK Rheinland/Hamburg,
E-Mail: doris.franzen@rh.aok.de

www.kgs-untereicken.de
www.kinderschutzbund-mg.de

FrühstücksZeit

Das Frühstück
vor der Schule –
und noch viel mehr !



Ein Projekt der Ärztekammer Nordrhein,
der AOK Rheinland/Hamburg und des Kinderschutzbundes in
Mönchengladbach mit der Kath. Grundschule Untereicken



Das Programm

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigten
der Kinder der KGS Untereicken,

wir möchten Sie mit einem neuen Programm Ihrer Schule bekannt machen – der **FrühstücksZeit**. Die **FrühstücksZeit** ist eine Kombination zweier Angebote, die schon seit langem sehr erfolgreich an der KGS Untereicken laufen und nun sinnvoll verknüpft werden sollen. Es handelt sich um den MontagMorgenMampf des Kinderschutzbundes in Mönchengladbach und Gesund macht Schule, dem Gesundheitsförderungsprogramm der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg.

Durch die Kombination dieser beiden Programme möchten die Schule und die Initiatoren langfristig das Ziel erreichen, dass alle Kinder der Schule ein ausgewogenes Frühstück und ein gutes Pausenbrot erhalten.

Denn Studien belegen, dass Kinder, die ausgewogen frühstücken, im Unterricht konzentrierter, fröhlicher und aktiver sind.

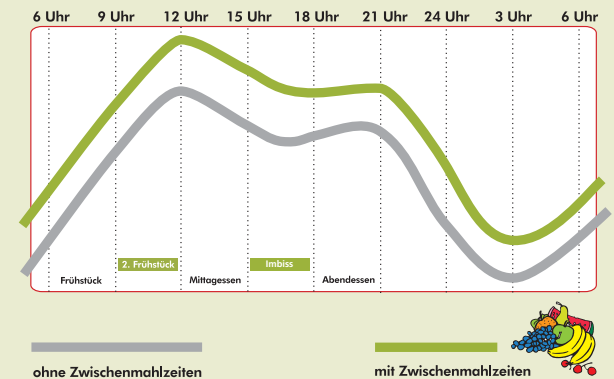


Um dieses Ziel zu erreichen, umfasst die FrühstücksZeit folgendes Angebot:

- Alle Kinder der KGS Untereicken können montagsmorgens am MontagMorgenMampf (Termine siehe letzte Seite) vor Schulbeginn von 7.05 Uhr bis 7.55 Uhr teilnehmen und ein kostenfreies Frühstück erhalten. Der MontagMorgenMampf ist ein offenes Angebot der Schule, aber keine verpflichtende Schulveranstaltung. Das Angebot richtet sich an Kinder berufstätiger Eltern, die montagsmorgens schon weit vor Schulbeginn ihrer Arbeit nachgehen müssen oder an Kinder, deren Eltern durch Krankheit o.ä. kein Frühstück zubereiten können.
- Die Kinderwünsche werden bei der Planung des Frühstücksangebots berücksichtigt und vor Beginn des Angebotes schriftlich abgefragt. Außerdem werden die Kinder in die Vorbereitung des Frühstücks einbezogen.
- Die beliebtesten Frühstücksrezepte werden von den Kindern zusammengestellt, kopiert und als Anregung für eine Umsetzung zu Hause mitgegeben.
- In allen Klassen soll ein ausgewogenes Pausenfrühstück umgesetzt werden.
- Das Thema „Ernährung“ wird auch im Unterricht immer wieder – vor allem im Sachunterricht – aufgegriffen.
- In Zusammenarbeit mit dem Offenen Ganztage wird ein Eltern-Kind-Kochen angeboten. Alle Kinder mit Eltern sind herzlich eingeladen, zusammen zu kochen und gemeinsam lecker zu essen.

Die Ausgangssituation

Ein gutes Frühstück plus Pausenverpflegung soll Kindern helfen, bis zum Mittag konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Doch laut neuerer Studien ist das Frühstück zu Hause vor der Schule keine Selbstverständlichkeit mehr. Jeder sechste Schüler bis 12 Jahre und jeder vierte Jugendliche frühstückt nicht regelmäßig, bevor er sich auf den Schulweg macht. Ein Frühstück nach dem „Fasten“ in der Nacht hebt den Blutzuckerspiegel und kann die Leistungsfähigkeit steigern. Durch eine Zwischenmahlzeit in der großen Pause wird diese sogar noch erhöht:



Tipps und Rezepte für ein ausgewogenes Frühstück/ Pausenbrot finden Sie auf unserer Homepage:
www.eltern-machen-mit.de
www.gesund-macht-schule.de