

Gesund macht Schule Newsletter

Gesund essen macht Laune!

Salat? Nein, danke. Gemüse? Wenn's sein muss. Obst? Okay, aber ein süßer Riegel kommt besser an: Kinder für eine gesunde Ernährung zu gewinnen, ist mitunter nicht einfach. Aber es muss auch nicht kompliziert sein.

In den Lehrplänen für die Grundschule, im Schulalltag und im Ganzttag ist das Thema Ernährung ein Klassiker. Im Fokus steht, Kinder an eine ausgewogene Ernährungsweise heranzuführen. Sie lernen gesunde Frühstücksvarianten kennen, erfahren etwas über den Umgang mit Lebensmitteln und welche Obst- und Gemüsesorten hierzulande wann frisch angeboten werden. Weitere Aspekte sind, wie der Körper die Nährstoffe aus der Nahrung aufnimmt und wie die Verdauung funktioniert.

Kinder früh an eine gesunde Ernährung heranzuführen, ermöglicht ihnen, gute Gewohnheiten zu entwickeln, die sich festigen und die sie mit in ihr weiteres Leben nehmen können. Ernährungserziehung trägt auch viel dazu bei, grundsätzlich die Gesundheitskompetenz von Kindern zu stärken – etwa, indem sie Schritt für Schritt lernen, mit Verantwortung zu übernehmen und auf sich und das, was sie essen, zu achten. Ein dritter

enger Verbündeter bei diesen Themen ist Bewegung. Kinder- und Jugendärzten melden, dass immer mehr Kinder bereits in jungen Jahren zu viele Kilos auf die Waage bringen. Bewegung hilft, Übergewicht vorzubeugen.

Gesunde Ernährung macht Kinder fit fürs Lernen und Spielen

Unsere Programmschulen setzen den Schwerpunkt Ernährung lebendig und nachhaltig um. Stellvertretend für viele stellen wir auf den folgenden Seiten zwei Schulen vor. Auf Seite 4 hat der Essener Kinder- und Jugendarzt Tobias Gregor Tipps für Eltern, wie sie gesunde Ernährung in den Familienalltag bringen können, ohne viel Aufwand zu betreiben oder eine Wissenschaft daraus zu machen. Seinem Appell, Kinder beim Einkaufen und Kochen einzubinden, möchten wir uns anschließen. Essen ist jeden Tag ein Thema und jeder Tag bietet Gelegenheiten, gemeinsam die vielfältige Welt der Lebensmittel zu erkunden. Wir wünschen Ihnen spannenden Geschmackserlebnisse!

Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

Von Apfelsafttest bis Zuckercheck: So geht gesund!

Wie lässt sich das Thema „gesunde Ernährung“ mit Kindern umsetzen? Zwei Programmschulen haben spannende und kreative Wege gefunden.

„Kinder beim Einkaufen und Kochen einbeziehen“

Wie passt eine gesunde Ernährung mit wenig Aufwand in den Familienalltag? Der Kinder- und Jugendarzt Tobias Gregor gibt Anregungen.

Medientipps und Rezepte

Vielfalt entdecken, gesund frühstücken, gemeinsam kochen!

Mhhh, lecker!

Die Lebensmittelpyramide: Was schmeckt euch?

Backen mit Prof. Schnurr

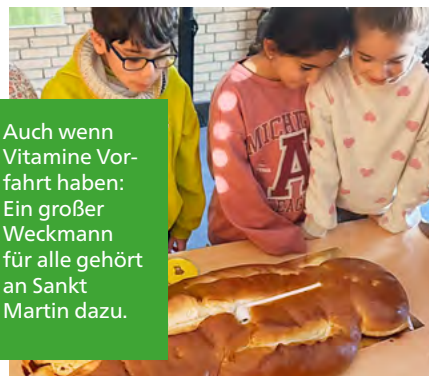


Von Apfelsafttest bis Zuckercheck: so geht gesund!

Auf gesundes Essen achten, weil es lecker ist und fit macht, den intensiven Geschmack frischer Produkte genießen, die bunte, vielfältige Welt der Lebensmittel ausprobieren und erforschen: Ein Blick in zwei Programmschulen, die diese Themen engagiert und ideenreich in den Schulalltag einbinden.

„Kinder finden die Welt der Lebensmittel und was die Ernährung für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit bedeutet, super spannend“, beobachtet Irina Herndorf, Klassenlehrerin der **Gemeinschaftsgrundschule Neustrelitzer Straße in Düsseldorf**. „Essen und Trinken sind für sie reale, greifbare Alltagsthemen. Sie sind entsprechend neugierig, aufmerksam und offen, wenn wir uns damit befassen.“

Im ersten Schuljahr steht insbesondere das gesunde Frühstück im Fokus. In der täglichen Frühstückspause im Klassenraum schnappt sich ein für diese Aufgabe ausgewähltes Kind das Klassentier, die Eule Finja, und wirft mit seinem plüschigen Begleiter einen Blick in alle Brotboxen. Anschließend berichtet es, was ihm bei seinem Rundgang aufgefallen ist. „Ausgehend davon sprechen wir mit den Kindern darüber, was ein nahrhaftes und bekömmliches Frühstück ausmacht, was sie oft oder besser nur hin und wieder essen sollten und warum das so ist“, erklärt Irina Herndorf. „Auf diese Weise möchten wir bei ihnen ein nachhaltiges Bewusstsein für ein gesundes Frühstück wecken. Gleichzeitig erfahren die Kinder etwas über die Vielfalt der Lebensmittel und trainieren ihren Wortschatz rund um Essen und Ernährung.“ Zusätzlich versorgen die beiden Sozialarbeiterinnen der Schule einmal im Monat alle Klassen mit mundgerecht aufbereiteten Zutaten für



Auch wenn Vitamine Vorfahrt haben: Ein großer Weckmann für alle gehört an Sankt Martin dazu.

ein gesundes Frühstück. Saisonal kommt etwas aus dem schuleigenen Kräutergarten hinzu, von den Kindern der Garten- und Kräuter-AG frisch geerntet. „Petersilie aus eigenem Anbau oder Pfefferminze, aus der wir einen Tee zubereiten, sind immer ein Highlight“, erzählt die Lehrerin.

Einkaufen, kochen und verkosten

Das Thema Ernährung zieht sich auch für alle anderen Jahrgänge wie ein roter Faden durch das Schuljahr. Das kann ein Besuch auf dem Wochenmarkt sein, bei dem die Kinder etwas über regionale Waren lernen. Immer wieder finden in Kleingruppen Koch- und Backaktionen in der OGS-Küche statt. „Auch kleine Versuche, etwa einen klaren und einen trüben Apfelsaft miteinander vergleichen, kommen gut an“, berichtet Irina Herndorf. In den vierten Klassen werden bei dem Thema „mein Körper“ weitere Aspekte wie Nährstoffe und Verdauung behandelt.

„Es liegt uns am Herzen, den Kindern zu vermitteln, warum es wichtig ist, sich gut und abwechslungsreich zu ernähren und wie das im Alltag klappt“, fasst die Pädagogin zusammen.

Medientipp

Vielfalt bieten und forschend entdecken



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) macht **neun Faktoren aus, die zu einer gelingenden Ernährungsbildung beitragen**. Diese Gelingensfaktoren werden auch für Schule und Ganztage angeboten.

gogin zusammen. „Wir möchten sie anregen und befähigen, Verantwortung für ihre Ernährung und ihre Gesundheit zu übernehmen.“ Dazu gehört für die Lehrkräfte auch, den Kindern aufzuzeigen, dass eine gesunde Ernährung lecker ist und Spaß macht. Grundsätzlich gilt an der Schule die Regel, weder süße Snacks noch zuckerhaltige Getränke mit in die Schule zu bringen. Am ersten Elternabend werden die Eltern darüber aufgeklärt und erfahren die Hintergründe dieser Regel. „Das heißt aber nicht, dass süße Leckereien komplett verboten sind“, betont Irina Herndorf. „Zur Adventszeit gehört zum Beispiel, dass wir mit den Kindern Kekse backen und sie gemeinsam genießen. Denn auch das möchten wir ihnen mitgeben: Ausnahmen sind vollkommen in Ordnung. Die Kinder nehmen das sehr gut auf und bringen vieles von dem, was wir in der Schule besprechen, zu Hause ein.“

Gemeinsam mit Eule Finja macht der aufmerksame Blick in die Brotboxen doppelt Spaß.



Kontakt:

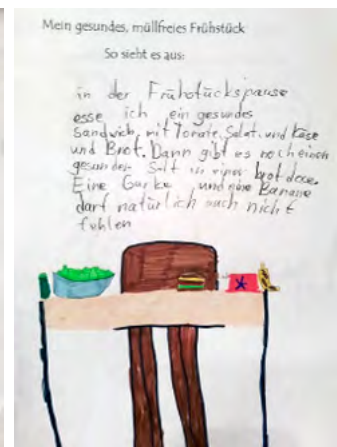
Gemeinschaftsgrundschule
Neustrelitzer Straße in Düsseldorf
Homepage: neustrelitzer.eu/
AOK-Ansprechpartnerin für Düsseldorf:
Snjezana Szymaniak
E-Mail: snjezana.szymaniak@rh.aok.de

So frühstücken Superhelden!

Gesunde Ernährung nimmt auch in der **Gemeinschaftsgrundschule am Pappelsee in Kamp-Lintfort** einen großen Raum ein. „Unser Ziel ist, Kinder über eine gute Ernährungsweise aufzuklären und sie zu motivieren, ihr Wissen zusammen mit ihren Eltern im Alltag anzuwenden“, formuliert es Schulleiterin Christina Ritte. „Sie sollen erkennen, wie vielfältig, abwechslungsreich und lecker gesundes Essen sein kann und welche Nährstoffe sie benötigen.“

Im Schulalltag findet dieser Ansatz fortlaufend und in allen Jahrgängen Berücksichtigung. Ein Beispiel ist das gesunde Frühstück: Von der ersten Klasse an werden die Kinder dazu angehalten, ein „Superhelden-Frühstück“ in die Schule mitzubringen; als eine gesunde Mahlzeit, die sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt und fit fürs Lernen macht. „Je mehr wir darüber sprechen, was so ein Frühstück ausmacht, umso motivierter sind die Kinder, ihre entsprechend gefüllten Brotdosen zu präsentieren“, beobachtet Klassenlehrerin Anna-Maria Degen. Auch Experimente kommen durch die Bank gut an. Zum Beispiel der Brotsortentest: Die Kinder vergleichen drei unterschiedliche Sorten: Sie riechen, fühlen und schmecken, nehmen die Unterschiede wahr und beschreiben sie. „Viele stellen fest, dass ihnen dunkles oder Körnerbrot viel besser schmeckt als gedacht“, bemerkt Anna-Maria Degen. „Manche Kinder er-

“ Wir erleben:
Wenn Kinder über Themen wie den Zuckergehalt von Getränken aufgeklärt sind, machen sie sich oft untereinander selbst darauf aufmerksam. “



zählen zu Hause davon und regten ihre Eltern an, entsprechendes Brot zu kaufen.“

Wie viel Zucker steckt drin?

Ebenso begeistert werden die Kinder zu Zuckerforscherinnen und -forschern: Wie viel Zucker steckt eigentlich in Nahrungsmitteln, Snacks und Getränken? Gelegenheiten, dem auf den Grund zu gehen, bieten sich im Schulalltag immer wieder: Vielleicht wird spontan eine kleine Forschungseinheit eingebunden, weil ein Kind eine Frage zu einem Produkt hat. Oder die Kinder berechnen im Mathematikunterricht zum Beispiel, mit wie vielen Zuckerwürfeln der Zuckergehalt von Fruchtpüree im Quetschbeutel dargestellt werden kann. „Die meisten Kinder sind überrascht, wie viel Zucker manche Lebensmittel enthalten“, stellt Anna-Maria Degen fest. „Auch bei weiteren Themen wie Unterschieden zwischen Obst und Gemüse, der Bedeutung der Ernährungspyramide, dem Weg der Nahrung durch den Körper oder nachhaltiger Ernährung gibt es viele Aha-Momente.“

Wichtig ist den Lehrkräften, mit der OGS an einem Strang zu ziehen. „Viele Kinder sind bis zu acht Stunden am Tag bei

uns. In dieser Zeit sollen sie sich vollwertig und gesund ernähren können“, so die Schulleiterin. „Das OGS-Team ist zudem oft noch näher an den Familien und ihrem Alltag.“ Und auch das ist der Schule ein Anliegen: die Eltern ins Boot zu holen. Am Elternabend erläutern die Lehrkräfte ihnen beispielsweise, warum sie Wert darauf legen, dass die Kinder zum Geburtstag gesunde Leckereien mit in die Schule bringen. „Dabei geht es nicht um Verbote. Vielmehr möchten wir vermitteln, warum weniger gesunde Nahrungsmittel oder Süßigkeiten etwas Besonderes bleiben sollten“, erläutert Christina Ritte. „Wir freuen uns, dass die Eltern unsere praktischen Tipps hierzu zunehmend aufgreifen. Nicht zuletzt möchten wir ihnen mitgeben: Gesunde Ernährung ist ein Kinderrecht, für das wir uns alle gemeinsam einsetzen können.“

Sonderpreis für Gesund macht Schule

PREISTRÄGER 2024
GESUNDHEITSPREIS NRW
verliehen im Jahr 2025

Bei der Verleihung des Gesundheitspreises Nordrhein-Westfalen zum Thema „Gesundheitskompetenz stärken“ im August 2025 hat *Gesund macht Schule* einen Sonderpreis erhalten. Überzeugt hatte die Jury der „bereits mehrfach bewiesene Vorbildcharakter für mehrere Krankenkassen für die Entwicklung eigener Initiativen“. Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung!

Medientipp

Materialien zu Lebensmitteln und Verdauung

Programmschulen können auf **unserer Homepage** die Kapitel „L-Lebensmittel“ und „V-Verdauung“ aus unserer Ernährungsbox herunterladen. Beide Kapitel bieten Materialien, Spielideen und praktische Anregungen für den Unterricht in der Primarstufe.



Kontakt:

Grundschule am Pappelsee
in Kamp-Lintfort
Homepage: www.gs-am-pappelsee.de

AOK-Ansprechpartnerin für die
Region Kleve-Wesel: Silvia Paßens
E-Mail: silvia.passens@rh.aok.de

Kinder beim Einkaufen und Kochen einbeziehen

Was tun, wenn ein Kind Gemüse & Co. auf seinem Teller ignoriert?
Wie seine Lust auf gesundes Essen und verschiedene Aromen wecken?
Der Kinder- und Jugendarzt Tobias Gregor hat alltagstaugliche Ideen.

Worüber machen sich Eltern beim Thema Kinderernährung Sorgen?

Eltern machen sich oft Gedanken, wenn ihr Kind sehr wählerisch isst, Gemüse verweigert oder nur Nudeln mag. Die allerwenigsten beobachten aber in diesem Zusammenhang, dass ihr Kind zum Beispiel lustlos oder schlapp wirkt. Tatsächlich kann unser Körper fast alles, was wir essen, brauchbar verwerten. Ein Kind muss sich also nicht durch das gesamte Lebensmittelangebot essen. Wünschenswert wäre eine ausgewogene sogenannte mediterrane Mischkost mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Olivenöl als Hauptfettquelle. Und für eine gesunde Ernährung muss ein Kind nicht alles mögen. Es reicht, wenn aus jeder Produktgruppe ein bisschen dabei ist. Eltern können hier aus der großen Auswahl immer wieder Angebote machen.



Was ist für den Umgang mit Ernährungsthemen im Alltag ratsam?

Gelassen bleiben und die Dinge laufen lassen! Auf keinen Fall empfiehlt es sich, beim Essen darüber zu debattieren, was

das Kind isst oder was es links liegen lässt. Das wirkt eher wie ein Verstärker. Mit 12, 13 Jahren schwenken Kinder meist von ganz allein auf mehr Abwechslung beim Essen um.

Wie können Eltern das Interesse ihres Kindes für eine gute Ernährung wecken?

Wichtig finde ich, Kinder beim Planen, Einkaufen und Kochen einzubeziehen. Eltern können ihr Kind fragen, worauf es Lust hat. Vielleicht gestalten sie ein Familienkochbuch mit ansprechenden Fotos, aus dem es auswählen kann. Oder einmal die Woche ist „Wünsch-dir-was-Tag“. Möchte ein Kind oft das Gleiche essen, ist das okay. Gegebenenfalls lässt sich zum Beispiel unter eine Tomatensoße ein weiteres püriertes Gemüse mengen. Beim Kochen können Eltern ihr Kind anregen, mit zu schnibbeln, Salat zu waschen, den Topf umzurühren oder etwas abzuschmecken. Auch gemeinsame Backaktionen sind toll.

Wie passt das in einen oft eng getakteten Familienalltag?

Das alles muss nicht täglich stattfinden, einmal pro Woche ist auch prima. Und selbst kochen muss nicht aufwendig sein. Eltern können sich eine gesunde Basisküche angewöhnen, die einfach und schnell geht – idealerweise mit saisonalen, regionalen und Bio-Produkten, wenn der Geldbeutel das zulässt.

Tobias Gregor
ist niedergelassener Kinder- und Jugendarzt in Essen und stellvertretender Obmann der Essener Kinder- und Jugendärzte.



„Rund um Essen und Ernährung sind auch gemeinsame Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre und ohne Handy am Tisch eine wichtige Zutat.“

Medientipp



Für die Fitmacher-Pause

Auf unserer Homepage finden Sie den **Elternbrief „Pausenbrote“ (auch in Leichter Sprache)**. Er fasst zusammen, was Kinder morgens brauchen. Anregungen für Abwechslung in der Brotdose geben unsere **Pausenbrot-Rezepte**.



Lass uns was kochen!

In unserer **Rezeptekartei** stecken einfache und leckere Ideen für zu Hause.

www.gesundmachtschule.de



Wissen rund ums Essen

In der arte-Doku **„Kinderernährung: Was wichtig ist – und was nicht – KIDS“** (26 min) teilen Kinder ihre Erfahrungen zum Thema Essen. Fachleute steuern spannendes Wissen bei.

Gesundheit, Ernährung und Bewegung hängen eng zusammen. Hier erhalten Sie **Informationen, wie Familien das Gewicht in Balance halten können.**



Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Dr. med. Anne Neuhausen
Wanheimer Str. 72
40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg



Kennst du die Lebensmittelpyramide?

Die Lebensmittelpyramide zeigt dir, welche Lebensmittel du am besten jeden Tag isst und welche nur manchmal. So bekommt dein Körper alles, was er braucht, um gesund und stark zu bleiben.

Unten stehen Obst und Gemüse. Davon kannst du viel essen. Obst und Gemüse sind richtig wichtig für dich. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, die dein Körper braucht, um gesund und stark zu bleiben.

Oben stehen Süßigkeiten und fettige Speisen. Diese solltest du nur selten oder wenig essen. Sie schmecken zwar lecker, aber sie enthalten kaum Vitamine, dafür jedoch viel Zucker und Fett.

Kennst du dich aus?

Kennst du die Lebensmittelgruppen? Verbinde die Gruppe mit der richtigen Reihe in der Pyramide. Du kannst die Lebensmittel auch ausmalen!

Wenn du durstig bist, greif zu Wasser. Limo ist lecker, aber sie gehört zu den Süßigkeiten!

Milch und Milchprodukte

Süßigkeiten, fette und salzreiche Knabbereien

Gemüse, Salat

Öle und Fette

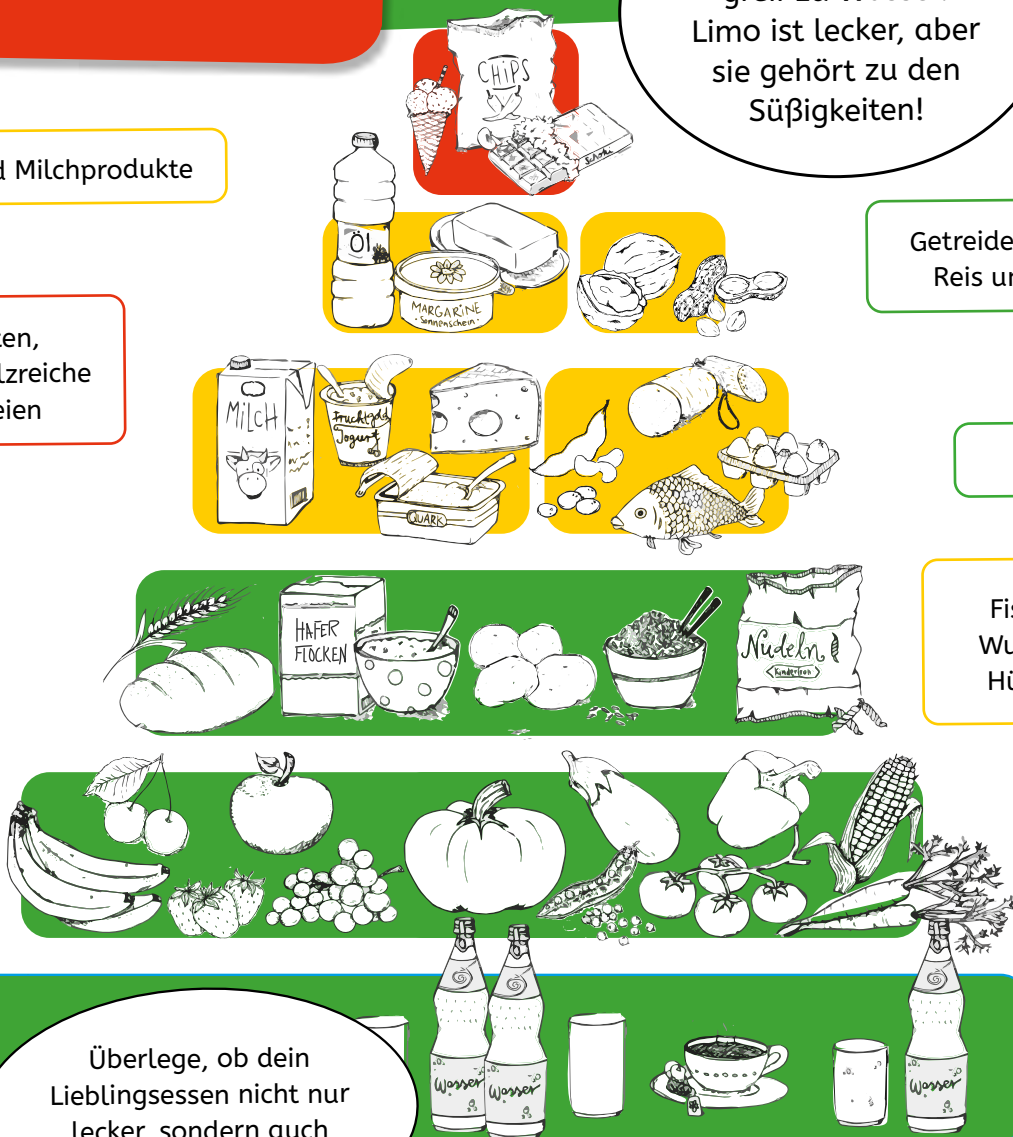
Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln

Getränke

Fisch, Fleisch, Wurst, Eier und Hülsenfrüchte

Nüsse

Obst



Überlege, ob dein Lieblingsessen nicht nur lecker, sondern auch gesund ist!



Witze:



Kennst du schon ...?

Was liegt in der
Obstschale und jammert?
Die Weintraube

+++++

Welchen Keks kann
man nicht essen?
Den Scherzkeks

+++++

Welches Gemüse
erzählt die besten
Witze?
Die Kichererbse

**Ausmalbild: An Weihnachten wird
festlich gegessen ... wer genießt das leckere
Weihnachtsessen?**



Apfeltaler für 4 Personen



Du brauchst:

2 Äpfel
180 g Quark
250 g Mehl
10 g Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
4 Esslöffel Zucker
80 ml Sonnenblumenöl

Backblech
Backpapier
Schüssel
Waage
Mixer
Esslöffel



So geht's:

- ➡ Zuerst sollst du den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.
- ➡ Verrühre den Quark mit dem Öl, dem Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel.
- ➡ Gib dann das Mehl mit dem Backpulver zu der Quarkmasse dazu. Mixe alles gut durch und stelle den Teig beiseite.
- ➡ Schäle die Äpfel und schneide sie in kleine Stücke. Mische die Apfelstücke unter den Teig.
- ➡ Forme mit dem Esslöffel kleine Häufchen auf dem Backblech. Lass zwischen den Häufchen einen Abstand. Drücke sie mit dem Löffel leicht flach an.
- ➡ Schiebe die Apfeltaler in den Ofen. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Nach ca. 20-25 Minuten im Ofen sollten die Taler fertig und goldbraun sein.