

**Kunst + Kultur + Engagement e.V.**

**Mittagsbetreuung an der Grundschule Anhausen**

<http://www.kunstschule-diedorf.de/mittagsbetreuung.htm>

**Leitbild zur GESUNDEN ERNÄHRUNG**

**und UMSETZUNG in unserem Betreuungsbetrieb**

**Unser besonderes Augenmerk richten wir auf  
eine stimmige Ernährungs- und Geschmacksbildung**

**Denn:**

**"LEIB und SEELE gehören zusammen"!**

Praxisbegleitung für Schulen

Coaching  
Schulverpflegung



[www.schulverpflegung.bayern.de](http://www.schulverpflegung.bayern.de)

In gemeinsamen Veranstaltungen entwickeln wir 2018-2019 Ideen und Anregungen, um die Bayerischen Leitlinien Schulverpflegung umzusetzen – von der Gestaltung der Speisepläne nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bis hin zu mehr Nachhaltigkeit. Schritt für Schritt kommen wir gemeinsam zu mehr Wahrnehmung gesunder und schmackhafter Nahrung gemeinsam mit den uns anvertrauten Schülern



## **Inhalt:**

- |    |   |       |
|----|---|-------|
| 1. | Mittagessen in der Mittagsbetreuung –<br>eine CHANCE zum Erwerb von Ernährungskompetenzen | 3     |
| 2. | Gesundes Essen und Trinken in der Mittagsbetreuung<br>Was es bewirken kann                | 3     |
| 3. | Bedeutungen und Umsetzung in Praxis und Alltagsbetrieb                                    | 3 - 4 |
| 4. | Unsere Ziele im Betreuungsalltag:<br>Vor - während und nach dem Mittagessen               | 4 - 6 |

## **1. Das Mittagessen in der Mittagsbetreuung – eine CHANCE:**

Für Kinder ist eine vollwertige und schmackhafte Ernährung besonders wichtig. In diesem Lebensabschnitt ist der Nährstoffbedarf aufgrund von Wachstum und Entwicklung relativ hoch.

Kinder müssen in der Schule viel leisten und dazu brauchen sie eine optimale Versorgung mit Nährstoffen und viel Bewegung.

Schüler, die schlecht ernährt sind und sich zu wenig bewegen, haben schlechtere Chancen, die geforderten Leistungen zu erbringen.

Außerdem werden während der Kindheit das Ernährungsverhalten geprägt, Geschmacksvorlieben gebildet und die Grundlage für die Prävention ernährungsbedingter Krankheiten gelegt.

Darum unsere Chance, das gesunde Essen und Trinken auszubauen.

Ohne bewusste Ernährung in der Mittagsbetreuung verliert die Gesundheit und die Lebensqualität der Kinder etwas – umgekehrt kann durch die Gestaltung und durch die sinnvolle Organisation des Mittagessens nachhaltig Einfluss auf die Ernährungssozialisation und das Gesundheitsbewusstsein der Kinder genommen werden.

## **2. Klares Votum für gesundes Essen und Trinken in der Mittagsbetreuung:**

- Vollwertiges Essen beugt vielen Krankheiten vor.
- Ein vollwertiges Mittagessen steigert die Lernleistung und mindert die Aggressivität
- Vollwertiges Mittagessen wirkt Nährstoffdefiziten entgegen.
- Gemeinsame Mahlzeiten befähigen zu gesundheitsbewusstem Handeln und verbessern das Essverhalten.
- Gemeinsames Essen in der MB fördert das soziale Miteinander.
- Gemeinsames Essen fördert Kommunikation und Entspannung.
- Mahlzeiten in der MB tragen zur Pflege und Entwicklung von Esskultur und Selbsteinschätzung bei.

## **3. Bedeutung und Umsetzung für Kinder und das Personal:**

- Bewusste Auseinandersetzung mit den einzelnen Lebensmitteln.
- Regeln gemeinsam mit den Kindern vereinbaren, hinterfragen und einhalten.

- Kinder + Betreuer: Auseinandersetzung mit den Ebenen der Ernährungspyramide.
  1. Getränke: Wasser, Tee, Suppe, Saft, Leitungswasser
  2. Obst und Gemüse
  3. Getreidehaltige Produkte:  
Kartoffeln, Weizen, Dinkel, Roggen, Nudeln, Teigwaren, Brot, Ries, ...
  4. Fleisch, Fisch, Milchprodukte
  5. Fette, Öle, Nüsse,
  6. Süßigkeiten
- Speisenlieferant: Möglichst regionale, vollwertige, saisonale Lebensmittel in die Lieferung mit einbauen.
- Betreuer: Täglich einen Obststeller anbieten und für das Auge aufbereiten.
- Betreuer: Wertschätzung gegenüber den mitgebrachten und angebotenen Speisen vorleben/ Kinder: Erleben lassen.
- Betreuer: Auf den rechten Umgang mit Geschirr und Besteck bei den Kindern achten.
- Betreuer: Selbstständigkeit der Kinder zulassen und wo nötig Hilfestellungen zum Lernen geben.
- Betreuer: Den Kindern genügend Zeit geben zum Essen und zum Erfahren.
- Betreuer: Auf Essensgewohnheiten und Vorlieben der Kinder achten und evtl. dies in Aktionen/Projekten aufgreifen.
- Betreuer begleiten achtsam den Alltag und üben Vorbildfunktion aus. Sie sind sichtbarer Ansprechpartner während des Mittagessens.
- Betreuer sind wohlwollend im Umgang und essen selbst mit.
- Kinder + Betreuer üben sich in Geduld und lernen auch sich zurückzunehmen, etwas aushalten zu können.
- Kinder + Betreuer schaffen Raum für eine gemütliche, einladende Atmosphäre
- Betreuer sorgen für genügend Platz, Tische, Stühle herrichten.
- Betreuer stellen vorab ausreichend Geschirr und Besteck und die Schöpfutensilien bereit.
- Betreuer sorgen für ein Angebot an unterschiedlichen wenig zuckerhaltigen Getränken. Herbst + Wintermonate zusätzlich Tee.
- Betreuer richten Müllgefäße mit eindeutig sichtbarem Trennsystem für Speisreste usw. her.
- Betreuer stellen Reinigungsutensilien für den Tischdienst sichtbar bereit: Kleiner Eimer mit Spülwasser, Spültuch, Geschirrtuch, Bodenlappen, Schaufel und Besen.

#### **4. Unsere Ziele vor - während und nach dem Mittagessen:**

- Die Kinder lernen ihr Hungergefühl wahrzunehmen und zu stillen.
- Die Kinder lernen die nötigen Hygienemaßnahmen vor und nach dem Essen.
- Die Kinder wählen ihren eigenen Sitzplatz und Tischnachbarn.
- Die Kinder lernen, welches Geschirr Sie zum Mittagessen benötigen.
- Die Kinder lernen ihre Getränke selbstständig einzuschenken, ihren Essenplatz

- herzurichten und wieder aufzuräumen.
- Die Kinder wissen, dass sie uns um Hilfestellung bitten können.
  - Die Kinder erfahren den richtigen Umgang mit Porzellangeschirr.
  - Die Kinder wissen wie sie die Folgen kleiner Missgeschicke beseitigen können.
  - Die Kinder schöpfen sich ihr Essen selbst, um Appetit selbst einschätzen zu lernen.
  - Die Kinder werden ohne Druck zum Probieren ermutigt und motiviert.
  - Die Betreuer sind angehalten angemessenes Lob und Anerkennung auszusprechen und eine gute Atmosphäre schaffen.
  - Die Kinder erleben, dass sie genügend Zeit zum Essen haben und ihre Brotzeit in Ruhe genießen können.
  - Die Kinder kennen die in unserer Kultur gängigen Tischmanieren.
  - Die Kinder erleben im täglichen Ritual, wie das Essen in der Gemeinschaft mehr Freude machen kann. Dass Genuss und Freude am Tisch im Miteinander eine Atmosphäre der Zuwendung schafft.
  - Die Kinder können unterschiedliche Speisen kennen lernen und erfahren Wissenswertes (z. B. Namen des Gerichts, woher die Zutaten stammen, wie das Gericht gekocht wird, wie die Lebensmittel erzeugt werden ...)
  - Die Kinder lernen, Nahrungsaufnahme ist die beständige Balance zwischen gesunden/ungesunden Lebensmitteln.
  - Die Kinder erfahren, Flüssigkeit zu sich zu nehmen wichtig ist.
  - Die Kinder erweitern ihre persönliche Nahrungspalette und entdecken das breite Angebot an Lebensmitteln und Gerichten.

Das Betreuerteam unterstützt und begleitet die Kinder beim Kennenlernen von neuen Mittagsgerichten/ Lebensmitteln. Erläutert und vertieft Zusammenhänge.

Dazu nehmen wir im Schuljahr 18/19 das Coaching durch eine Ökotrophologin zur gesunden und ausgewogenen Ernährung wahr. Getragen wird das Coaching über das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Augsburg. In die Maßnahme sind die Betreuungskräfte, der Speisenlieferant, Elternvertreter und KITALEitung mit eingebunden.

Beständige Rückkoppelung mit den verköstigten Schülern und deren Eltern ist unser Anliegen. Die Einbindung der Eltern durch Elternabende und Fachvorträge ist unser Bestreben. Alle Beteiligten erforschen und erfahren, wie gesundes Essen schmeckt, riecht und aussieht und bei welchen Lebensmitteln ein zu viel, eher schädlich ist.

Mit der Essenslieferantin werden die Speisepläne unter die Lupe genommen und optimiert. Der Speiseplan richtet sich Schritt für Schritt nach aktuellen wissenschaftlichen Gesichtspunkten der Deutschen Ernährungsgesellschaft aus.

Eine Ausgewogenheit der Speisen und unser Angebot der täglichen Portion frisches Obst/ Gemüse als auch zuckerfreie/ zuckerarme Getränke sind für uns maßgebend.

Die Zubereitung wird unterstützt durch aktiv helfende MB- Schüler. Salat oder das Obst anzurichten, den Tischdienst zu übernehmen oder vorbereitend für die Anderen selbst einfache Mahlzeiten zuzubereiten, das kann jeder/jede Grundschülerin in verschiedenen Ebenen und insbesondere in der Ferienbetreuung erfahren und lernen.

Mit praktischen Tätigkeiten am Kräuter- und Gemüsehochbeet in unserem Freigelände erfassen die Kinder wie die Früchte und Kräuter gedeihen, mit den Erträgen wird somit die Lust auf Frisches und Vitaminreiches angeregt. Das Beobachten von Wachsen, Werden und Ernten ( auch das Naschen) führt mit der Verarbeitung der natürlichen Früchte zu vielseitigem Verstehen der Zusammenhänge in der Nahrungs- und Produktionskette.

Kultur und Kulinarik in Langzeitprojekten ist für die Schüler eine spannende und sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Unsere Projekte: Z.B. Ein Schwein muss es sein.../ Vom Korn zum Brot..../ Vom Huhn zum Ei zur Nudel/ Essbares zwischen Himmel und Erde.../ Bratapfelfest usw.

Besuche beim Bauern, im regionalen Hofladen um die Ecke, in der Gärtnerei veranschaulichen den Kindern welche Leistungen hinter der Erzeugung eines Naturproduktes stehen, bis es letztlich auf den Teller kommt. Einschätzung und Wertschätzung von natürlichen Lebensmitteln kann so wachsen.

Unser Ziel ist es, dass sich die Kinder durch ausgewogene und abwechslungsreiche Kost sich wohl fühlen. Dass uns die Sensibilisierung für „gesunde Kost“ Schritt für Schritt gelingt. Die extra dazu im Speiseraum gestaltete große Ernährungspyramide an der Wand gliedert sich in: „Häufig essen“ - „Manchmal essen“ - „Selten essen“.

**Eine stimmige Ernährungs- und Geschmacksbildung liegt uns am Herzen:  
Denn: "LEIB und SEELE gehören zusammen"!**

Pädagogische Leitung: Kugelmann-Schmid Maria-Theresia  
KKE e.V. 2. Vorsitzende Seemiller Dominique  
email: mittagsbetreuung@kunstschule-diedorf.de  
Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Elterninitiativen (BAGE) e.V.  
Träger freier Jugendhilfe BJR/ Mitglied im KJR Augsburg Land  
Geschäftsstelle KKE e.V. : Hauptstr. 25, 86420 Diedorf ,  
Tel.: 08238 - 958380 oder 08204 – 755 [www.kunstschule-diedorf.de](http://www.kunstschule-diedorf.de)