

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt

Die Ernährungs-oase

Auszeiten für eine gesunde Ernährung an der Schule

Die Schnelllebigkeit und Hektik unserer Gesellschaft hat sich in den vergangenen Jahren auch auf unser Koch- und Essverhalten ausgewirkt. Und das nicht nur in Bezug auf die Zubereitungsart unserer Speisen, sondern auch auf die Esskultur beim Verzehr. Nicht selten ersetzen Fertiggerichte frisch gekochte Mahlzeiten und „To-Go“-Angebote für Speisen und Getränke boomen mittlerweile nicht mehr nur in Fastfood-Restaurants. Diese Entwicklung geht zu Lasten unserer Kenntnisse und Fertigkeiten, sich gesund zu ernähren - ein Trend, der generationsübergreifend wahrnehmbar ist. Während die Eltern- und Großelterngeneration noch durch das Essverhalten früherer Zeiten geprägt sind, scheinen Kinder und Jugendliche heute - auch unter dem Einfluss von Medien(konsum) - dieser Entwicklung nicht mehr entrinnen zu können. So wird beim Verzehr eines Burgers auf dem Smartphone getippt, während des Abendessens ferngesehen oder Computer gespielt. Die Folgen dieses Kulturverlustes schlagen sich auch in der Statistik nieder. So sind bereits 11,3% der Schulanfänger Sachsen-Anhalts übergewichtig, davon 4,9% sogar adipös, d.h.

stark übergewichtig. Dieser Entwicklung ein Stückweit entgegenzuwirken und Kindern und Jugendlichen ein Bewusstsein für gesunde Essenspausen zu ermöglichen und damit auch den Alltag zu entschleunigen, dafür bietet sich der Lern- und Lebensort Schule an. Neben Kocheinheiten und gesunden Schulkiosken ist die Errichtung einer Ernährungs-oase eine gute Möglichkeit dafür.

Was sind Ernährungs-oasen?

Ernährungs-oasen sind Orte, an denen Lernende gesunde Ernährung selbst erfahren, in angenehmer Atmosphäre genießen und/ oder den Ursprung von Lebensmitteln durch eigenen Anbau erleben können. Das kann eine Chill-Out-Ecke im Speiseraum sein, eine Saftstation, eine Frühstücksbar (mit diversen Müsli- und Kornflakesorten, Milch-, Joghurt- und Obstangeboten) oder auch ein selbst bewirtschafteter Schulgarten, deren Erträge von den Lernenden weiter verarbeitet werden. Oasen beinhalten im ursprünglichen Sinne Wasserquellen. Auch Getränkestationen und Trinkbrunnen können als Ernährungs-oasen dienen, an denen die Lernenden, aber auch Lehrenden der Schule

im wahrsten Sinne des Wortes auftanken können. Mit der vorliegenden Handlungsempfehlung wollen wir Ihnen Ideen und Hinweise für den Aufbau einer Ernährungs-oase in Ihrer Schule geben. Für alle Oasen ist die gesunde Ernährung das übergreifende Thema. Welche Lebensmittel dafür zu bevorzugen sind und in welcher Menge, dafür bietet die Ernährungspyramide eine Orientierung. Den größten Anteil sollten (ungesüßte) Getränke sowie reichlich Obst und Gemüse einnehmen, gefolgt von Getreideprodukten (Müsli, Vollkornbrot und -brötchen usw.). Bei den Überlegungen zum Aufbau einer Ernährungs-oase sollten diese Erkenntnisse einfließen. So kann das Projekt dazu beitragen, einen





oder mehrere Teilbereiche einer gesunden Ernährung entsprechend den wissenschaftlichen Empfehlungen zu unterstützen.

Wenn auch Sie eine Ernährungsoase an Ihrer Schule etablieren möchten, können Sie wie folgt vorgehen:

1. Vorbereitungsphase

Um anstehende Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen, aber auch um die Wünsche der Schülerinnen und Schüler von Anfang an zu berücksichtigen, bietet sich zunächst die Gründung eines Arbeitskreises zum Aufbau der Ernährungsoase an. In diesem Arbeitskreis sollten Lehrende und Lernende vertreten sein. Wichtig ist auch die Benennung eines Hauptansprechpartners, bei dem alle Informationen zusammenlaufen und der die einzelnen Aufgaben auf dem Weg zur Ernährungsoase koordiniert (zumeist eine Lehrkraft oder ein/e pädagogische/r Mitarbeiter/in). Analysieren Sie im Arbeitskreis, welche Angebote und Möglichkeiten zur gesunden Ernährung an der Schule schon existieren und wo Ergänzungs- oder Änderungsbedarf besteht. Sammeln Sie daraufhin Ideen, wie Ihre Ernährungsoa-

se aussehen könnte und prüfen Sie räumliche Rahmenbedingungen. Überlegen Sie, welche Materialien Sie für den Betrieb der Ernährungsoase benötigen z.B. Gartengeräte für den Schulgarten, eine Saftpresse für die Safttheke, Küchenutensilien für die Zubereitung gesunder Frühstücksangebote oder Wasserspender bzw. Trinkbrunnenanlage für die Getränkeversorgung. Berücksichtigen Sie bei Ihren Ideen auch den zeitlichen und personellen Aufwand bzw. die innerschulische Logistik. Was ist leistbar? Holen Sie gegebenenfalls das Einverständnis des Schulträgers zu Ihrem Vorhaben ein. Zudem unterliegen alle Aktivitäten, bei denen mit Lebensmitteln umgegangen wird bzw. wo diese verarbeitet und weitergereicht werden, Hygienerichtlinien. Die geltenden Gesetze sind das Infektionsschutzgesetz und das LFGB (Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittel-

gesetzbuch). Setzen Sie sich mit Ihrem lokalen Gesundheitsamt in Verbindung, um zu klären, welche Formalitäten einzuhalten sind und inwiefern ein Gesundheitszeugnis ausgestellt werden muss.

2. Umsetzungsphase

Wenn eine Idee für die Ernährungsoase gefunden ist, bietet sich zur Strukturierung der Umsetzung ein Zeit- und Maßnahmeplan an, den Sie innerhalb Ihres Arbeitskreises gemeinsam erstellen. Er beinhaltet die einzelnen Schritte, die notwendig sind, um die Ernährungsoase zu errichten und benennt den jeweils Verantwortlichen. Ein solcher Maßnahmeplan hilft, den Überblick zu behalten und die Aufgaben auf mehreren Schultern zu verteilen. Wie ein solcher Plan aussehen kann, können Sie anhand des unten aufgeführten Musters am Beispiel einer Frühstücksbar einsehen.

Muster Maßnahmeplan Frühstücksbar

Maßnahme	KW 10	KW 11	KW 12	KW 13	KW 14	KW 15	KW 16	Verantwortlich
Träger informieren								Schulleitung
Raumbedarf prüfen								AK-Leiter
Bedarf Küchenutensilien/ Ausgabebretzen								Schüler/-innen
Kostenkalkulation								Päd. Mitarb.
Suche nach Sponsoren/ Fördertöpfen								AK-Leiter
Suche Lebensmittellieferant								Schüler/-innen
Personal- und Logistikplanung								Schüler/-innen



Mit Konkretisierung der Idee stellt sich schnell auch die Frage nach der Finanzierung. Wie umfangreich der Bedarf ist, hängt davon ab, was genau umgesetzt werden soll und ob es vielleicht schon entsprechende Rahmenbedingungen in der Schule gibt. Die Errichtung einer Kräuterschnecke auf einem vormals betonierten Schulhof ist beispielsweise kostenintensiver, als wenn es bereits einen Schulgarten gibt, in dem von nun an gezielt Kräutervielfalt erlebt werden soll. In Abhängigkeit der gegebenen Rahmenbedingungen sollten die Kosten kalkuliert und Möglichkeiten zur Finanzierung geprüft werden. Fragen Sie gegebenenfalls beim Träger nach, inwiefern dieser Ihr Vorhaben unterstützen kann. Auch das Einwerben von Spenden- oder Sponsorengeldern ist denkbar. Zudem kann sich auch eine Suche nach Projektausschreibungen im Internet lohnen. Nicht selten gibt es Fördermittel für spezielle Gesundheits- bzw. Ernährungsprojekte an Schulen, die beispielsweise durch Wirtschaftsunternehmen, Stiftungen, Krankenkassen oder Bund bzw. Länder ausgeschrieben sind.

3. Eröffnung und regelmäßiger Betrieb

Wenn die Ernährungsoase aufgebaut ist und die Rahmenbedingungen für den regelmäßigen Betrieb gegeben sind, müssen die in der Vorbereitungsphase bereits angedachten zeitlichen und personellen Kapazitäten konkretisiert und Verantwortlichkeiten für den laufenden Betrieb festgelegt werden. Auch in diesem Punkt ist der Aufwand von der Art der Ernährungsoase abhängig. So erfordert beispielsweise ein Trinkbrunnen bei sachgemäßer Anwendung keine personelle Begleitung (allenfalls die regelmäßige Wartung, die es zu organisieren gilt). Bei der Errichtung einer Frühstücksbar dagegen braucht es u. a. für Einkauf, Bestückung, Kassierung und Reinigung personeller Unterstützung. Diese kann - z. B. im Rotationsprinzip - über Schülerinnen und Schüler, engagierte Lehrkräfte bzw. pädagogisches Personal oder aber auch engagierte Eltern oder Großeltern abgesichert werden. Entsprechende Personalpläne mit ausreichendem zeitlichem Vorlauf haben sich diesbezüglich bewährt. Unabhängig davon, sollte es einen Hauptverantwortlichen geben, bei dem alle Fäden zusammen-

laufen und der die Ernährungsoase auch langfristig „im Blick behält“.

Schlussendlich sollte die Ernährungsoase feierlich eröffnet werden. Dazu bietet sich ein größerer Rahmen - z. B. ein Schulfest oder eine Projektwoche - an. Ein solcher Anlass bietet Gelegenheit, alle Lernenden und Lehrenden über das künftige Angebot zu informieren und dem Arbeitskreis, der sich um den Aufbau der Oase gekümmert hat, zu danken. Zudem sollte die Presse eingeladen werden, falls es Sponsoren oder andere Kooperationspartner gibt, um ihnen einen öffentlichkeitswirksamen Rahmen im Gegenzug für ihre Unterstützung zu geben.

Mögliche Kooperationspartner

- Oecotrophologen/ Trophologen
- Lebensmittelhändler
- Caterer
- Elternrat
- Schülerrat
- Regionale Wirtschaftsunternehmen (Sponsoring)
- Fachinstitutionen z. B. Krankenkassen



Im Rahmen des Projektes „Bernburg bewegt!“ - ein Projekt der bundesweiten Initiative IN FORM - wurden mit Unterstützung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. an mehreren Schulen Ernährungs-oasen gegründet. Drei Beispiele werden nachfolgend vorgestellt und laden zur Nachnutzung ein:

Ernährungs-oase Berufsbildende Schule Schönebeck

Die Schülerinnen und Schüler der BbS nutzen für ihre Ernährungs-oase einen Teil des Foyers in der zweiten Etage. Gemütlich sollte sie sein, Platz zur Entspannung bieten und dabei eine gesunde Ernährung ermöglichen. Eltern unterstützten das Anliegen und sponserten Tisch und Couch. Ein moderner Entsafter und passendes Geschirr ermöglichen einen gesunden „Drink“ am Morgen, der für Power sorgt und die Leistungsfähigkeit der Jugendlichen unterstützt. Damit möglichst viele Lernende die Oase nutzen können, wurden die Pausenzeiten aufgeteilt. Interessierte können sich für den Oasenbesuch in einem Aushang anmelden. Es ist auch möglich, in der Oase ein leckeres Frühstück für die Klasse zuzubereiten oder gemeinsam ein kleines Geburtstagsmahl zu genießen.

Ernährungs-oase Förderschule Lebensweg

Mit dem Bild einer Ernährungs-oase verbanden die Lebensweg Förderschülerinnen und -schüler einen Kräutergarten. Die Lernenden wurden in die Gestaltung des Kräutergartens intensiv einbezogen: sie wählten z. B. die Kräuter aus und legten die Form der Beete fest. Dann wurde gebaut. Zur Bewirtschaftung ihrer Ernährungs-oase nutzen die Lernenden Pflanzkellen, Blumen-gabeln und einen Grubber. Die angebauten Kräuter werden im Hauswirtschaftsunterricht verbraucht oder zur Verfeinerung des Mittagessens verwandt. An einem Projekttag zeigte der Essenslieferant den Lernenden, wie aus frischen Kräutern und Quark eine leckere und gesunde Speise zubereitet wird. Mit Hilfe der neuen Ernährungswaage kann geprüft werden, wie lange man sich bewegen muss, um z. B. den Genuss eines „Burgers“ auszugleichen.

Ernährungs-oase Gymnasium Carolinum

Die Gymnasiasten entschlossen sich, einen freistehenden Aufenthaltsraum zu einem Teestübchen umzugestalten. Ziel des Projektteams war es, eine gemütliche Atmosphäre zum Verweilen zu schaffen und die Lernenden an die verschiedenen Teesorten heranzuführen. Kaffee wurde aus diesem Konzept bewusst herausgehalten, um das Teetrinken als gesündere Variante zu fördern. Die 12. Klassen gaben dem Raum eine farbliche Note und richteten ihn mit gesponsertem Mobiliar gemütlich ein. Die verschiedenen Teesorten werden von einem regionalen Teeladen geliefert, mit dem ein kostengünstiger Vertrag geschlossen wurde. Der Tee wird über eine Kasse des Vertrauens finanziert. Über den Schülerrat wurde ein Plan erstellt, der regelt, wer an welchen Tagen die Aufsicht im Teestübchen hat.

Ansprechpartner und Unterstützung finden Sie hier!

Anja Danneberg
Melanie Nitschke
Mandy Waberer

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestraße 2, 39114 Magdeburg
Tel.: 03 91/ 8 36 41 11 Fax: 03 91/ 8 36 41 10
E-Mail: magdeburg@lv-gisa.de

Herausgeber
Fotos

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Seite 1 unten: aid infodienst Bonn,
Andere: LVG, Liebl Fotodesign
Druckerei Mahnert GmbH Aschersleben
100
Dezember 2013

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und des Ministeriums für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.