

Frühstückskonzept „frech“

Gesunde Frühstückspause in der Schule - „frech (er)“ Start in den Tag

Mit unserem Frühstückskonzept „**frech**“ möchten wir zu einer gesundheitsbewussten Ernährung, umweltbewusstem Verhalten und gegenseitiger Toleranz unserer Schüler und Schülerinnen und des Kollegiums im Sinne einer „**Guten gesunden Schule**“ beitragen! Daher bietet der Jahrgang 7 im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichtes jeden Morgen in der ersten großen Pause ein gesundes, abwechslungsreiches und erschwingliches internationales Pausen-Frühstück im eigens eingerichteten „frech“-Raum an. Es kann gemütlich im Raum gefrühstückt werden oder die Schülerinnen und Schüler erhalten das Frühstück auf Wunsch „to go“.

Im wöchentlichen Wechsel steht bei unserem Frühstücksangebot jeweils ein bestimmtes Land, eine Region oder ein Kulturkreis im Vordergrund. Bestimmte kulturelle/ religiöse Feste und Feierlichkeiten werden zudem durch besondere Aktionen berücksichtigt (z.B. St. Martin, Advent, Weihnachten, Karneval, Ostern, Opferfest, Zuckerfest etc.).

Das Frühstück besteht dabei an vier Wochentagen aus einer sinnvoll zusammengestellten Kombination von:

Einem belegten oder gefüllten Gebäckstück, ggf. einer ergänzenden Beilage (Obst, Gemüse, Milchprodukt oder Eierspeise) und einem Getränk (Mineralwasser, Schorle, Tee, Obstsaft oder Milchgetränk).

An fünften Tag der Woche ist immer Müslitag.

Was wollen und können wir alles mit diesem Angebot leisten?

Wir leisten einen Beitrag zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise!

Daher bieten wir nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen (Empfehlungen der DGE) für jeden Schultag ein ausgewogenes, gesundes und leckeres Pausen-Frühstück an, bereiten dieses selbst im morgendlichen HW-Unterricht in JG 7 zu und verkaufen es (kostendeckend) in jeder ersten großen Pause in unserem Frühstücksraum.

Wir berücksichtigen dabei frische, vollwertige und saisonale Produkte (teilweise auch Bio-Produkte) und achten auf die Inhaltsstoffe bei den verwendeten Nahrungsmitteln. Farb-, Konservierungs- und Zusatzstoffe meiden wir, setzen Zucker und Fett in Maßen ein bzw. bevorzugen ungesättigte Fette, natürliche Farbstoffe, Honig, Stevia, Agavensüße.

Wir gestalten das Frühstück „kindgerecht“ ansprechend, knüpfen daher häufig (optisch und geschmacklich) an Bekanntes und Beliebt an, wandeln die Rezepte ggf. ab (z.B. mehr Gemüse weniger Fleisch, Reduktion von Fett und Zucker) oder ersetzen Zutaten (z.B. Vollkornmehl statt Weißmehl, Agavendicksaft statt Haushaltszucker, frische Lebensmittel statt Konserven). Immer wieder lernen die Kinder dabei „ganz nebenbei“ auch neue Lebensmittel und Geschmacksrichtungen kennen. So schulen wir das Sinnes- und Geschmacksempfinden und „wecken“ nach und nach die Aufgeschlossenheit gegenüber vielfältigen „neuen“ und gesundheitsförderlichen Nahrungsmitteln.

Wir achten auf Hersteller und entsprechende Herstellungsnachweise und pflegen Kontakte zu Lieferanten, wie z.B. My Müsli (Bio-Qualität), Füllett (Vertrieb von essbaren Schalen), Hildes Grünzeug (Bio-Hof), Obstbauer Roosen, Bäckerei Paulussen (frische selbst hergestellte Backwaren), der türkischen Bäckerei Baris (frisch hergestellte türkische Backwaren). Darüber hinaus kaufen wir in Supermärkten ein, die regionale und Bio-Produkte anbieten.

Wir gestalten „lebensbezogenen“, kooperativen und lehrplangemäßen Unterricht!

Wir fördern durch die Einbindung des Angebotes in den Hauswirtschaftsunterricht des JG 7 die inner-schulische Kooperation und soziale Kompetenz. Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen innerhalb einer Lerngruppe, die Klassen eines Jahrgangs und die Hauswirtschaftslehrer und -lehrerinnen eines Jahrgangs partizipieren in kleinen, größeren und letztlich als **ein** Team an dieser „gemeinsamen Sache“.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben dabei lehrplangemäß umfassende theoretische und praktische Kenntnisse. Durch das selbstständige Erstellen von Länder-Portfolios werden z.B. verschiedene Esskulturen repräsentiert, bei der Auswahl und Zusammenstellung der Rezepte werden ernährungsphysiologische Hintergründe vermittelt und vertieft (Anknüpfen an den HW-Unterricht in JG 5 und WP1 JG 6). Außerdem erwerben die Schülerinnen und Schüler vielfältige praktische Fähigkeiten wie den Umgang mit (z.T. besonderen) Geräten, die Anwendung verschiedener Garverfahren, ein ansprechendes Anrichten und Präsentieren von Speisen, den Umgang, die Verarbeitung und das Zusammenstellen verschiedenster Lebensmittel u.v.m..

Wir leisten mit dem Angebot einen wichtigen Beitrag zur „Verständigung und dem Verständnis der Kulturen“ durch das Kennenlernen verschiedener Esskulturen, damit verbundener Rituale und kultureller bzw. religiöser Hintergründe, die entsprechende Zubereitung von ländertypischen Gerichten und die Möglichkeit des gemeinsamen Essens.

Wir schaffen ein Identifikationsangebot für das Ganze!

Der Name „frech“ ist kein Zufall. Er drückt aus, was wir mit diesem Konzept im Namen der Schule transportieren möchten.

Wir sind eine junge Schule im Aufbau mit engagierten, kreativen und fleißigen Kolleginnen und Kollegen, stets bereit, neue innovative und damit auch „gewagte“ Wege zu gehen = frech!

Wir wollen unsere Schülerinnen und Schüler zu selbstständigen und mutigen Menschen erziehen, ohne die Vernachlässigung sozialer Verantwortung (und nicht nur mit Leistungsgedanken!) – Selbstverwirklichung tatsächlich **in** sozialer Verantwortung = frech!

Wir schaffen eine Assoziation zu unserem frischen Angebot – fresh=frech!

Wir haben fünf „nette Begleiter“ - unser „Kuschel(tier)-Gemüse“ zum Anfassen, jeder mit eigenem (von Schülerinnen und Schülern ausgewählten) Namen, deren Anfangsbuchstaben ein Achrostikon bilden: **F**reddie – **R**ita – **E**ddie – **C**an – **H**annes (= frech). Dahinter verbergen sich „echte (Schüler?)Typen“, die in unserem „frech“-Logo zum Ausdruck gebracht werden.

Wir handeln berufsvorbereitend!

Die Schülerinnen und Schüler erwerben erste Kenntnisse in der Selbstverwaltung und Organisation „eines eigenen Unternehmens“. Jede Klasse leistet dabei arbeitsteilig einen Beitrag für das Ganze: Buchhaltung, Marketing, Einkauf, Verkauf, Evaluation. Selbstständiges und verantwortliches Arbeiten im Team stehen dabei im Vordergrund. Darüber hinaus hat jeder Einzelne (besonders) in diesem Rahmen natürlich die Möglichkeit, persönliche Fähigkeiten, Kenntnisse, Ideen und Interessen einzubringen und Entscheidungsprozesse maßgeblich zu beeinflussen. Als Lehrer haben wir die Chance, besondere Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zu entdecken und diese auch im Hinblick auf weiterführende berufsbildende Maßnahmen zu fördern.

Wir schaffen und pflegen Kontakte mit innerschulischen und außerschulischen Partnern!

Innerhalb der Schule kooperieren wir gerne mit unserer Schülerfirma „Candyland“. Gemeinsam bewältigen wir Veranstaltungen und Feste in unserer Schule und auf Nachfrage auch außerschulische Veranstaltungen für bestimmte Institutionen, bei denen Catering und Service gewünscht sind.

Die persönlichen Kontakte zu Unternehmen in der Region bieten uns die Chance, Schülerinnen und Schüler später in den höheren Jahrgängen in Betriebspraktika zu vermitteln.

Wir fördern „nachhaltiges“ und umweltschonendes Verhalten!

Wir vermeiden möglichst Verpackungsmüll – häufig durch Verzicht bzw. den Einsatz von Geschirr (welches von einem Spüldienst gereinigt wird), ansonsten weitgehend durch den Einsatz von ess- und kompostierbaren oder wenigstens recyclebaren Verpackungen.

Wir verwenden gerne regionale Produkte im Sinne energiesparender „kurzer“ Wege, der Frische der Produkte und der Nachvollziehbarkeit der Herstellung.

Wir bemühen uns außerdem besonders um Hersteller / Anbieter, die „nachhaltige“ Konzepte vertreten (s.o.).

Wir schaffen einen „entspannten Raum“ für Kinder und Lehrer!

Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer können gemeinsam und losgelöst von Unterricht in der Pause ein Frühstück genießen. Ein gemeinsames Essen in einer angenehmen Atmosphäre fördert die Kommunikation und schafft Wohlbefinden – eine wichtige Voraussetzung für ein produktives Miteinander in der Schule.

Wir möchten und können Eltern entlasten!

Nicht alle Eltern haben morgens immer die Zeit, ein ausgewogenes Pausenfrühstück für ihre Kinder zuzubereiten und dies auch noch möglichst frisch und täglich abwechslungsreich zu gestalten – wir übernehmen das zu einem fairen und erschwinglichen Preis gerne für unsere Eltern und die Kinder.