

12.2 Konzepte und Aktivitäten (im Bereich Ernährungsbildung)



„frech (er)“ - Start in den Tag!

Mit unserem Frühstückskonzept „frech“ möchten wir zu einer gesundheitsbewussten Ernährung, umweltbewusstem Verhalten und gegenseitiger Toleranz unserer Schüler und des Kollegiums im Sinne einer „Guten gesunden Schule“ beitragen! Daher bietet der Jahrgang 7 (vier Klassen im Wechsel) im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichtes jeden Morgen in der ersten, manchmal in der zweiten, großen Pause ein gesundes und abwechslungsreiches internationales Pausen-Frühstück in der Aula an. Die Schüler erhalten das Frühstück auf Wunsch auch „to go“.

Unser Angebot ist im Rahmen einer morgendlichen Unterrichtszeit von 90 min , und einer begrenzten Schülerzahl in den Kochgruppen auf die Herstellung von ca. 20 -30 Frühstücks-Portionen pro Tag ausgerichtet. Interessierte Schüler und Lehrer sind im Anschluss in der Pause herzlich zu einer Verkostung zum Selbstkostenpreis eingeladen.

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 (= vier Klassen) in der Regel aus sinnvoll zusammengestellten Kombinationen von:

Belegten oder gefüllten Gebäckstücken , ggf. ergänzenden Beilagen wie Obst / -saft, Smoothies, Knabber-Gemüse, Milchprodukten oder Eierspeisen und einer Getränke-„Flat“ (Mineralwasser, Schorle oder Tee). Natürlich gibt es auch „kulturell bedingte“ Frühstücksbesonderheiten wie z.B. Suppe (typisch für Asien), „baked beans and scrambled eggs“ (England), Pancakes mit Ahornsirup (Amerika) etc..

Was wollen und können wir alles mit diesem Angebot leisten?

Wir leisten einen Beitrag zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise! Daher bieten wir (nach den 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 bieten es (zum Selbstkostenpreis) in einer der großen Pausen an.

Wir berücksichtigen dabei frische, vollwertige, regionale und saisonale Produkte (teilweise auch Bio-Produkte) und achten auf die Inhaltsstoffe bei den verwendeten Nahrungsmitteln. Farb-, Konservierungs- und sonstige Zusatzstoffe meiden wir, setzen Zucker und Fett in Maßen ein bzw. bevorzugen Alternativen wie natürliche Farbstoffe aus Früchten und Gemüse, Süßungsmittel wie Honig und Agavendicksaft, Kräuter und Gewürze, Olivenöl etc..

Wir gestalten das Frühstück „kindgerecht“ ansprechend, knüpfen daher häufig (optisch und geschmacklich) an Bekanntes und Beliebt an, wandeln Rezepte ggf. ab (z.B. mehr Gemüse weniger Fleisch, Reduktion von Fett und Zucker) oder ersetzen Zutaten (z.B. Vollkornmehl statt Weißmehl, natürliche Süßungsmittel statt raffiniertem Haushaltszucker, frische Lebensmittel statt Konserven).

Immer wieder lernen die Kinder dabei „neue“ Lebensmittel und Geschmacksrichtungen kennen. So schulen wir das Sinnes- und Geschmacksempfinden und „wecken“ nach und

nach die Aufgeschlossenheit gegenüber vielfältigen und gesundheitsförderlichen Nahrungsmitteln, ihrer Produktion, Verarbeitung, Lagerung und Zubereitung.

Wir gestalten „lebensbezogenen“, kooperativen und lehrplangemäßen Unterricht!

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

Die Schüler erwerben dabei lehrplangemäß umfassende theoretische, methodische 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). Exkursionen (z.B. zu einem Bauernhof oder einem Wochenmarkt) und / oder „Expertengespräche“ sind vorgesehen. Außerdem erwerben die 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.

Wir leisten mit dem Angebot einen wichtigen Beitrag zur „Verständigung und dem Verständnis der Kulturen“ (siehe Kernlehrplan) 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 mit engagierten, kreativen und fleißigen Kollegen, stets bereit, neue innovative und damit auch „gewagte“ Wege zu gehen = frech!

Wir wollen unsere 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 Schülern in einem Wettbewerb ausgewählten) Namen, deren Anfangsbuchstaben ein Akrostichon bilden: **F**reddie – **R**oxy – **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 Schüler erwerben erste Kenntnisse in der Selbstverwaltung und Organisation „eines eigenen Unternehmens“. Jede Klasse leistet dabei arbeitsteilig einen Beitrag für das Ganze: Buchhaltung, Marketing, Inventur, 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 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 zudem die Chance, Schüler später in den höheren Jahrgängen in Betriebs-Praktika zu vermitteln.

Wir fördern „nachhaltiges“ und umweltschonendes Verhalten!

Wir vermeiden möglichst Verpackungsmüll – häufig durch Verzicht bzw. den Einsatz von Geschirr (welches von einem Team-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 um Hersteller / Anbieter, die „nachhaltige“ Konzepte vertreten (s.o.).

Wir möchten und können interessierte Eltern entlasten!

Manche Eltern haben morgens nicht die Zeit oder es fehlen entsprechende Kenntnisse, ein ausgewogenes Pausenfrühstück für ihre Kinder zuzubereiten und dies auch noch möglichst frisch und abwechslungsreich zu gestalten – wir übernehmen das zu einem erschwinglichen Unkostenbeitrag (von derzeit maximal 1,50 Euro) gerne für interessierte Eltern und die Kinder.

Wir leisten Aufklärungsarbeit!

Wir hoffen natürlich, dass sowohl die „Macher“ als auch die „Genießer“ gesunde Ideen (und Rezepte) mit nach Hause nehmen, Eltern diese aufgreifen und manches in den häuslichen „Speiseplan“ einbeziehen. Zudem nutzen wir verschiedene Gelegenheiten, um mit Eltern ins Gespräch über Ernährungsverhalten zu kommen und zu informieren (z.B. an Klassenpflegschaftsabenden, an Tagen der „offenen Tür“, an Info-Abenden, durch schriftliche Mitteilungen).

Wir überprüfen, was wir tun und sind offen für Veränderungen!

In wöchentlichen Team-Absprachen der beteiligten Hauswirtschaftslehrer planen wir (unter Berücksichtigung von Schülerwünschen) nicht nur unser wechselndes „kulinarisches“ Länder-Angebot, wir überarbeiten auch unsere ausprobierten Rezepte und Kalkulationen, bessern ggf. nach, verwerfen, wenn nötig, reflektieren unsere „Marketing“ und prüfen die Buchhaltung.

Besonders die unmittelbare Resonanz auf die Angebote ist den Schülern, die es zubereitet haben, und natürlich auch uns Lehrern wichtig, denn wir probieren schließlich ständig Neues „rund um die Welt“ aus und wollen – wie jeder Gastgeber – wissen, ob es geschmeckt hat.