

Früh in Form – gesunde Ernährung als Schulfach für Grundschulen

Das sollten Schulen bei der Übernahme des Programms wissen

Aufbau und Inhalt des Programms

Hinter dem Grundschulprogramm **Früh in Form** steht die Idee, die Kinder frühzeitig an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Gesunde Ernährung und Bewegung wird gemeinsam im Klassenverband erfahrbar gemacht und motiviert so zur Umsetzung im eigenen Alltag.

Das Programm beinhaltet über die vier Jahre Grundschulzeit 15 Unterrichtseinheiten (Doppelstunden), die von einer dafür geschulten Ernährungsfachkraft oder Lehrkraft durchgeführt werden. In den ersten drei Schuljahren sind jeweils vier Unterrichtseinheiten, im vierten Schuljahr drei Unterrichtseinheiten im Abstand von ca. drei Monaten vorgesehen. Damit wird erreicht, dass die Kinder kontinuierlich und dadurch nachhaltig an das Thema herangeführt werden. Die Inhalte werden kind- und altersgerecht, sowie anschaulich, mit Hilfe von Arbeitsmaterialien und praktischen Übungen, mit aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheiten vermittelt. Jede Unterrichtseinheit besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der *Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* dient als Grundlage.

Im ersten Schuljahr werden die Grundnahrungsmittel wie Getreide, Obst und Gemüse, sowie Milch erarbeitet. Im zweiten Schuljahr folgen Themen wie Trinken, Fette, Kartoffeln und die Ernährungspyramide. Mit Beginn des dritten Schuljahres sind Nährstoffe und die Verdauung dran, aber auch Themen aus dem Alltag – nämlich Fast Food oder Zucker und Naschen, werden aufgegriffen. Im vierten Schuljahr werden physiologische Zusammenhänge erklärt, zum Beispiel, wie sich auf die Leistungskurve Zwischenmahlzeiten auswirken oder welcher Zusammenhang zwischen der Ernährung und Bewegung besteht. Da in den meisten Schulen heute verschiedene Kulturen aufeinander treffen, ist ein weiteres Thema „Esskultur und Tischsitten“.

Das Thema „Hygiene“ wird als durchgehendes Lernziel bei allen praktischen Teilen thematisiert.

Das Einverständnis aller Beteiligten ist erforderlich

Wenn eine Schule das Programm **Früh in Form** übernehmen möchte, ist es eine wichtige Voraussetzung, dass ein verbindliches Einverständnis von Lehrern und Elternvertretern vorliegt.

Beteiligung der Eltern

Hat sich die Schule für die Einführung des Programms entschieden, wird den Eltern in einem Elternabend das Programm vorgestellt und die Eltern werden zur Mitarbeit eingeladen.

Durch Elternbriefe vor jeder Unterrichtseinheit, sowie durch die gewünschte Mitwirkung von Eltern bei der Gestaltung des praktischen Unterrichtsteils, der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung, ist das Elternhaus mit einbezogen. Es empfiehlt sich die Mitarbeit von 4 Erwachsenen, da in 4 Gruppen gearbeitet wird.

Elternbriefe liegen in deutscher, türkischer und russischer Sprache im Handbuch und auf CD-ROM als word-Datei vor.

Was die Kinder brauchen

Die Kinder legen eine Mappe an, in der sie über die vier Schuljahre die Arbeitsblätter und Rezepte sammeln können.

Sie bringen für den praktischen Unterricht Arbeitsmaterialien wie Brettchen, Schneidemes-
ser, Streichmesser, Teller, Becher, Plastiktüte zum Mitnehmen des benutzten Geschirrs,
eine frische Schürze oder ein langes T-Shirt zum Überziehen, bei langen Haaren ein Haar-
gummi mit.

Aufgabe der Ernährungsfachkraft

Die Ernährungsfachkraft informiert in einem Elternabend über das Programm und gibt allge-
meine Informationen zu einer gesunden Ernährungsweise.

Sie vereinbart mit der Schulleitung rechtzeitig die Termine und schickt in einem Lehrerbrief
die notwendigen Unterlagen (Elternbrief, Einkaufs- und Materialliste, Kopiervorlagen) 2 – 3
Wochen vor der Durchführung an die Schule.

Die Unterrichtseinheiten sind auf 25 Kinder und auf 4 Gruppentische für den praktischen Teil
ausgerichtet. Bei abweichender Schülerzahl ist die entsprechende Lebensmittelmenge beim
Einkauf und die Mengenangabe der Rezepte zu berücksichtigen. Es empfiehlt sich vor Be-
ginn des Programms bestimmte Dinge (siehe auch Sammelliste im Anhang) zusammenzu-
tragen.

Aufgabe der Schule

Die Schule stellt für den theoretischen Unterricht notwendige Geräte wie Tageslichtschreiber,
Magnettafel und Magnete (oder Kreppband), Kopien, Namensschilder (können einmalig her-
gestellt werden) bereit. Sie trägt Sorge, dass das Plakat *Ernährungskreis* (DGE) vom 1. bis
zum 4. Schuljahr in der Klasse verbleibt. Die Lehrkraft überprüft die Hausaufgaben.

Für den praktischen Unterricht besorgt die Schule die Lebensmittel und die notwendigen
Geräte und Arbeitsmaterialien. Hier können evtl. die Eltern mit einbezogen werden. Für den
praktischen Unterricht ist es zweckmäßig, wenn eine Küche bzw. ein separater Raum mit
Herd und Spüle vorhanden ist.

Zwischen den Unterrichtseinheiten kann die Lehrkraft mit Hilfe des Ernährungskreises im
Rahmen des gemeinsamen Frühstücks o.ä. das Thema in der Klasse aufgreifen.

Kosten

Das Programm ist auf eine externe freiberuflich arbeitende Ernährungsfachkraft konzipiert.
Damit gewinnt der Unterricht bei den Kindern einen anderen Stellenwert.

Bei einer Stundenvergütung der Ernährungsfachkraft von zurzeit 50 €/ Doppelstunde entste-
hen Kosten in Höhe von 250 € pro Klasse und Schuljahr (incl. Lebensmittel- und
Materialkosten). Das bedeutet pro Kind und Schuljahr bei 25 Schülern 10 € Kostenaufwand.
Zusätzlich kommen pro Jahr für jede neue 1. Klasse 25 € für einen Elternabend mit der Er-
nährungsfachkraft hinzu. Die Schule sichert die Finanzierung des Programms. Bei einer ex-
ternen Beschulung schließt sie mit der Ernährungsfachkraft über den Förderverein eine Ver-
einbarung ab. (Mustervertrag auf CD-ROM)

Eine Beschulung durch die eigenen Lehrkräfte ist möglich

Es ist auch eine Beschulung des Programms durch die eigenen Lehrkräfte mit Hilfe des
Handbuchs möglich, wodurch die Kosten für eine externe Beschulung entfallen.

Denkbar sind ebenfalls individuelle Lösungen, z.B. eine externe Beschulung wird für eine
zuvor vereinbarte Zeit geplant und danach übernehmen die Lehrkräfte die Durchführung des
Programms.

Das Handbuch

Das Handbuch **Früh in Form** besteht aus 2 Ordnern für die Schuljahre 1 + 2 bzw. 3 + 4 und
enthält jeweils eine CD-ROM, auf der das komplette Handbuch gespeichert ist.

Jede Unterrichtseinheit beinhaltet die Lernziele, einen Lehrer- und Elternbrief, Einkaufs- und Materiallisten für die Schule und die Ernährungsfachkraft, einen Stundenverlauf, Vorlagen (Folien, Tafelbilder u.ä.), Kopiervorlagen (Arbeitsblätter, Hausaufgaben, Rezepte) und Hygieneregeln.

Das Handbuch ist zum Selbstkostenpreis in Höhe von 100 € erhältlich. Sollte die Schule das Ernährungsprogramm **Früh in Form** nach einer externen Beschulung von wenigstens einem Schuljahr selbständig weiterführen, erhält die Schule das Handbuch kostenfrei.

Das Entwicklungsteam steht weiterhin den Schulen beratend zur Seite

Das Entwicklungsteam stellt das Programm auf Nachfrage interessierten Schulen im Landkreis Alzey-Worms und in der Umgebung im Lehrerkollegium vor und bleibt auch weiterhin Ansprechpartner für die Schule.

Hier erhalten Sie weitere Informationen

Büro der Regionalen Gesundheitskonferenz des Landkreises Alzey-Worms
Margita E. Köhler-Eichberger/ Petra Stephan
Tel. 06731/408 - 6091/ - 6071
koehler-eichberger.margita@alzey-worms.de