



UNTERSTUFENFRÜHSTÜCK



Das Frühstück, ob zu Hause oder in der Schule, hat viele Qualitäten. Regelmäßig bietet sich ein Anlass für ein Gespräch über das Thema „Gesunde Ernährung“. Ein gemeinsames Schulfrühstück ist eine in der Klassengemeinschaft eingenommene Mahlzeit, ein soziales Ereignis und die Gelegenheit, soziale Fähigkeiten zu erwerben und auszubauen.

In der Unterstufe wird täglich im Klassenverband gefrühstückt. Hierfür wird eigens eine Frühstückspause von 20 Minuten für die Schülerinnen und Schüler eingeräumt. Die Kinder packen aus, was sie von zu Hause mitgebracht haben. Jedes Kind gestaltet sein eigenes Frühstücksset, das in der Pause auf den Arbeitstisch gelegt wird. Alle bringen etwas zu essen und zu trinken mit. Ganz nebenbei wird das Essen so zu einem immer wiederkehrenden Thema und die Essgewohnheiten werden positiv geprägt. Nach dem Frühstück putzen sich die Schülerinnen und Schüler die Zähne. Erst daran anschließend gehen die Kinder in die Pause. Dort können sie sich dann ohne störendes Essen oder Trinken frei bewegen.

Das gemeinsame Unterstufenfrühstück mit allen Klassen findet immer dienstags statt. Gegen Anfang der zweiten Unterrichtsstunde bereitet jeweils abwechselnd eine Klasse zusammen mit den Lehrerinnen das Frühstück vor, das dann im Vorraum der Klassen auf langen Tafeln mit genügend Sitzplätzen für Schülerinnen und Schüler sowie für alle Lehrpersonen aufgebaut wird. Sobald alles vorbereitet ist, begeben sich die Schülerinnen und Schüler klassenweise zu den aufgebauten Tischen. Anschließend wird das Frühstück (wie auch das klasseninterne Frühstück an den restlichen Wochentagen) gemeinsam eingenommen. Zu diesem Zweck sind ausreichend Teller, Becher und



Besteck vorhanden. Das Frühstücksgeschirr wird nach dem Frühstück von den Schülerinnen und Schülern in die Küche gebracht und dort in die Spülmaschine geräumt. Das Unterstufenfrühstück hat sich gut etabliert, die Kinder setzen die dabei ausgebildeten Gewohnheiten auch in den täglichen Frühstücken fort.



Im Rahmen der Unterstufe bietet sich die Möglichkeit, die Zubereitung von Speisen in der Unterstufenküche in Förderblöcken zu erlernen. Die Schüler/-innen erwerben so Fertigkeiten für die Nahrungszubereitung, die zum einen ihren Mitschülern zugutekommen, zum anderen aber auch für sie zu Hause nützlich sind. Außerdem wird ihnen auf diese Weise vermittelt, dass das im Unterricht über Ernährung Gelernte auch ganz praktisch umgesetzt wird. Das reale Angebot eines ernährungsphysiologisch hochwertigen Frühstücks in der Schule wird selbstverständlicher Bestandteil des schulischen Bildungs- und Betreuungsauftrags.



Kinder werden durch Erziehung geprägt und lernen am Vorbild, auch wenn es um die Ernährung geht. Das Bewusstsein für Auswahl und Qualität der Nahrungsmittel und für die Esskultur wird zu Hause, aber auch von der Schule mitbestimmt. Sie nehmen beim Essen von Obst und Gemüse nicht nur Vitamine und Ballaststoffe auf, sondern lernen auch, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht. Beim gemeinsamen Unterstufenfrühstück lernen die Schülerinnen und Schüler unter anderem auch neue Lebensmittel kennen und machen neue Geschmackserfahrungen, die ihnen zu Hause nicht geboten werden.



Gesund zu essen ist ein Lernprozess, für den Eltern und betreuende Einrichtungen gemeinsam verantwortlich sind. Denn nicht nur das reine Wissen über Ernährung, sondern vor allem auch die praktische Umsetzung im Alltag von Kindern und Jugendlichen ist hier gefragt.



Unter pädagogischen Aspekten kann das Erlebnis des gemeinsamen Vorbereitens und Genießens schätzen gelernt und der Einfluss der Gruppe genutzt werden, die verschiedenartigsten Essgewohnheiten, Tischsitten und Traditionen, z. B. zu Festtagen, auszutauschen, zu verstehen, sie aufzunehmen bzw. kreativ und situationsangemessen umzugestalten.



Besonderes Augenmerk ist auf die Handlungsmöglichkeiten von Schülern und Schülerinnen zu legen. Zubereitungsaktionen für die eigene Versorgung oder die der Mitschüler sind für Schüler und Schülerinnen immer wieder eine beliebte Aktivität. Diese soll gelingen, nicht überfordern und den unterschiedlichen Ansprüchen gerecht werden. Hierfür ist eine gute Vorbereitung unerlässlich, um das Erlernen eines beispielhaften Prozesses zu unterstützen.

