



Frühstückspromis
www.sas-ahe.de

Fachtagung Bildung und Gesundheit - Gesundheit und Bildung

Wir werden Frühstückspromis

Konzept zur Verbesserung des Frühstücksverhaltens

Das Frühstück – eine oft vernachlässigte Mahlzeit...

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Leider lernen Kinder heutzutage aber immer seltener, was ein leckeres und gesundes Frühstück ausmacht und wie es zubereitet wird. Das Konzept „Wir werden Frühstückspromis“ zeigt Kindern den Spaß an der selbstständigen Zubereitung eines ausgewogenen Frühstücks und kann das Frühstücksverhalten positiv verändern.

Die Freude an der selbstständigen Zubereitung steht im Vordergrund!

Kinder sollen lernen, wie sie sich selbst ein ausgewogenes Frühstück herstellen können und erleben, dass sowohl Zubereitung als auch Verzehr Spaß machen. Implizit lernen die Kinder Arbeitsweisen und Ernährungswissen und können durch eine gezielte Reflexion dazu angeregt werden, ihr individuelles Frühstücksverhalten zu verändern.

Konzeptdurchführung – einmal pro Woche wird gemeinsam zubereitet und verspeist!

Einmal wöchentlich wird über einen Zeitraum von zweimal 5 Wochen jeweils mit einer Halbkasse der 2. Klassen im Rahmen einer Doppelstunde in der Schulküche ein gemeinsames, Frühstück mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten zubereitet. (z.B. Vollkornbrötchen backen, Rührei zubereiten, Knuspermüsli herstellen usw.) Jedes Frühstück lässt sich dabei allen Bereichen der „aid-Ernährungspyramide“ zuordnen, um dem Anspruch einer vollwertigen und gesunden Ernährung gerecht zu werden.

Im Anschluss an die gemeinsame Zubereitung folgt nach der großen Pause das gemeinsame Frühstück an einem gedeckten Tisch. Durch den gemeinsamen Verzehr, der in Ruhe und in einer gemütlichen Atmosphäre stattfindet, erfahren die Kinder, dass nicht nur die Bestandteile des Frühstücks, sondern auch deren Verzehr zu einem gesunden Frühstücksverhalten gehören. Die Kinder erleben ein Ritual aus Zubereitung und Verzehr, das sie aus ihren Familien nicht immer kennen.



Projekträger: Schule am Schwarzwasser

Kooperationspartner:
Förderkreis der Grundschule Ahe
Lions Club Bergheim
Klasse 2000



Bewusster Genuss des eigenen Frühstücks

Im Rahmen der Durchführung des Frühstückspromis lernen die Kinder nicht nur die selbstständige Zubereitung eines ausgewogenen Frühstücks. Sie lernen ebenfalls den Genuss eben jener zubereiteter Lebensmittel. Sie sind stolz auf das Vollbrachte und erweitern immanant ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten. Sie entdecken Neues und lernen dieses zu schätzen.

Es kann ebenfalls beobachtet werden, dass Kinder über das Frühstückspromis hinaus ihr eigenes Schulfrühstück abwechslungsreicher und vollwertiger gestalten. Die Frühstückspause wird zur „Genusspause“. Die Kinder zelebrieren die Frühstücksgemütlichkeit gerne. Sie teilen miteinander und schätzen die bunte Vielfalt des selbst Mitgebrachten.

Schlussfolgerungen

Wir glauben aufgrund unserer mehrjährigen Beobachtungen (6 Durchgänge) sagen zu können, dass die regelmäßige Zubereitung eines gemeinsamen Frühstücks, wie es in unserem Konzept vorgeschlagen wird, zu einer nachhaltigen Erweiterung und Verbesserung des individuellen Frühstücksverhaltens im Alltag führt.