

## Wer kann teilnehmen?

Die Aktion *Gütersloher gesunde Genießer* wird für die Schülerinnen und Schüler der 2. bzw. 3. Klassen an den Grund- und Förderschulen im Kreis Gütersloh angeboten.

### Wow!

Seit Einführung der *Gütersloher gesunden Genießer* (Nov. 2011) haben kreisweit 19 Grundschulen und vier Förderschulen insgesamt 43-mal an der Aktion teilgenommen.

Damit konnten bisher in 118 Klassen insgesamt 2652 Kinder und 161 Pädagogen mit diesem Konzept arbeiten (Stand Juli 2018).



## Wer steckt dahinter?

Die Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung entwickelte die *Gütersloher gesunden Genießer* 2011 in Kooperation mit der Bürgerstiftung Gütersloh.

## Wie sieht die Finanzierung aus?

Die Durchführung ist für die Schulen im Kreis Gütersloh kostenfrei. Die Kosten (pro Schulklasse 120 €) werden von der Bürgerstiftung Gütersloh, der Abteilung Gesundheit oder von anderen Partnern übernommen.

## Weitere Informationen und Anmeldungen

Kreis Gütersloh  
Abt. Gesundheit  
Koordinationsstelle Ernährung  
und Bewegung in der OGS im Primarbereich:

Sabine Baum  
Tel.: 05241 - 82 3586  
E-Mail: S.Baum@gt-net.de

Fotos: Kreis Gütersloh;  
Photographie.eu/fotolia.com;  
St-fotograf/fotolia.com; happy\_lark/fotolia.com



# Aktion Gütersloher gesunde Genießer



# für die Primarstufen im Kreis Gütersloh



## Wie sieht es in den Pausenbrotdosen aus?



ein belegtes (Vollkorn-) Brot mit Käse, dazu ein paar Apfelschnitze, knackige Möhrenstücke und eine Flasche Mineralwasser. Dieses Pausenfrühstück

sieht nicht nur appetitlich aus, sondern ist eine optimale Zusammenstellung für einen Energieschub am Vormittag in der Schule.

Reich an „Fitmachern“!

Ein anderes Kind packt aus einer Tüte einen Schokomuffin aus, außerdem gibt es eine Banane und Kakao.



Aus Kindersicht ist dies sicherlich ein leckeres Pausenfrühstück. Doch stecken im Muffin und im Kakao reichlich Zucker und Fett, die eher zu den sogenannten „Schlappmachern“ zählen.



Zwei sehr unterschiedliche Frühstücksvarianten, die zum Schulalltag gehören. An diese Realität knüpft die Aktion *Gütersloher gesunde Genießer* an.

## Worum geht's?

Die Schule hat eine sehr große Bedeutung für die alltägliche Ernährung der Kinder. Beim Thema Essen & Trinken gehen die Einstellungen und Meinungen zum Teil weit auseinander.

- Muss es immer Vollkornbrot sein?
- Wie stehen wir zu Toastbrot, Minisalamis, Fruchtsaftgetränken oder Kinderlebensmitteln?
- Welche Speisen werden bei Schulveranstaltungen angeboten und welche mitgebrachten Lebensmittel an Geburtstagen akzeptiert?

Bei der Aktion *Gütersloher gesunde Genießer* geht es nicht um das „Verteufeln“ vermeintlich ungesunder Lebensmittel, sondern um einen **roten Faden** in der gesunden Ernährung für die Kinder.



Damit dies für alle ein tolles Erlebnis wird, bekommt die Klasse Besuch von einer Expertin für gesundes Genießen.

Zusammen mit der Ernährungsberaterin checken die Kinder ihr Essen in der Schule. Der Check des Frühstücks und des Mittagessens deckt Veränderungspotentiale auf.

Ziel ist es, die eigenen Gewohnheiten wertschätzend zu hinterfragen und gegebenenfalls geeignete Alternativen zu finden.



## Wie geht das?

Pro Klasse werden zwei Termine mit jeweils 2 Schulstunden investiert.

Bei beiden Unterrichtseinheiten sind die Klassenlehrkräfte dabei; in der Einheit zum Mittagessen kommt ergänzend eine Betreuungskraft des Offenen Ganztags (OGS) dazu.

Nach der gemeinsamen Aktion erhält jede Schule ein Begleitheft sowie eine CD-ROM mit weiteren Unterrichtshilfen, Arbeitsblättern und Rezepten für gemeinsame Genießer-Erlebnisse.

Somit steht den Pädagogen jederzeit ein Repertoire zur Verfügung, um die Idee der *Gütersloher gesunden Genießer* im Schulalltag lebendig zu halten.