



Gemeinschaftsgrundschule der Stadt Lohmar,
Schulstraße 8, 53797 Lohmar
Telefon 02246/4060, Mail --sekretariat@ggs-donrath.de

"Fit und gesund": Unser Schulprogramm für eine ausgewogene Ernährung und ein nachhaltiges Leben"

Ziele des Programms:

- Schülerinnen und Schüler über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung informieren.
- Das Bewusstsein für gesunde Ernährungsgewohnheiten fördern.
- Praktische Fähigkeiten vermitteln, um gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.
- Die Bedeutung von regelmäßiger körperlicher Aktivität betonen, um ein gesundes Leben zu führen.
- Die eigene Leistungsfähigkeit steigern durch Verzicht auf Zucker.

Programminhalte:

- Gesundes Frühstück in den Klassen mit regelmäßigen Gesprächen und Verzicht auf Süßigkeiten
- Verzicht auf einzeln verpackte Lebensmittel
- Ernährungsworkshops: Workshops zur Vermittlung von Wissen über die Grundlagen einer gesunden Ernährung.
- Diskussionen über die Bedeutung verschiedener Nährstoffe wie Zucker, Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.
- Tipps zur Portionierung und zum Ausgleich von Mahlzeiten.
- Ein aktives und gesundes Trinkverhalten mit Hilfe unseres Wasserspenders.
- Praktische Kochkurse: Kochkurse, die Schülern das Zubereiten gesunder Mahlzeiten vermitteln. Betonung von frischen Zutaten, Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Rezepte für einfache, aber nahrhafte Gerichte, die Schüler leicht zu Hause nachkochen können.
- Gesunde Snack-Optionen: Bereitstellung von gesunden Snack-Optionen (z.B. Schulobstprogramm)

Betonung von frischem Obst, Gemüsesticks, Nüssen und Joghurt als Alternativen zu ungesunden Snacks. Verbot von Fertigprodukten und Süßigkeiten.

- Informative Veranstaltungen: Vorträge und Präsentationen von Ernährungsexperten über verschiedene Aspekte der gesunden Ernährung.
- Interaktive Aktivitäten wie Quizze oder Spiele, um das erlernte Wissen zu festigen.
- Bewegung und Aktivität: Förderung von regelmäßiger körperlicher Aktivität durch Sportangebote und Pausenaktivitäten.
- Integration von Bewegung in den Schulalltag, z.B. durch kurze Bewegungspausen zwischen den Unterrichtsstunden.
- Evaluation und Fortschrittsmessung: Regelmäßige Umfragen oder Feedbackrunden, um die Wirksamkeit des Programms zu bewerten und Verbesserungsmöglichkeiten zu identifizieren.
- Verfolgung von Indikatoren wie dem Konsum von gesunden Lebensmitteln in der Schule und dem Wissen der Schüler über Ernährungsprinzipien.
- Partnerschaften:
Teilnahme am Programm „Gesund macht Schule“
Zusammenarbeit mit Ernährungsexperten, lokalen Landwirten und Gesundheitseinrichtungen, um Ressourcen und Fachkenntnisse bereitzustellen.
Einbindung der Eltern in das Programm, um eine konsistente Botschaft über gesunde Ernährung zu vermitteln.

Fazit: Ein Schulprogramm zur gesunden Ernährung bietet eine hervorragende Gelegenheit, Schülern die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um gesunde Entscheidungen zu treffen und ein aktives, gesundes Leben zu führen. Durch eine ganzheitliche Herangehensweise, die Wissensvermittlung, praktische Erfahrungen und Unterstützung durch Fachleute umfasst, können Schulen einen bedeutenden Beitrag zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ihrer Schüler leisten.