

## Baukasten „BrotGesichter“

### Der richtige Pausensnack = Macht fit- macht schlau - macht gute Laune

#### Idee

In Kindergärten und Schulen einen Impuls für ein gesundes Pausenfrühstück geben, das von den Kindern und Erwachsenen spielerisch (als BrotGesicht) und mit allen Sinnen zubereitet wird. Ein gesundes Frühstück und Pausenbrot besteht aus 4 Komponenten: Getreideprodukt (Brot, Müsli), Milch, Gemüse/Obst und einem kalorienarmen Getränk und ersetzt die zucker- und fetthaltigen Frühstückskomponenten, die oft von Schülern bevorzugt werden. Wenn den Kindern das Pausenbrot schmeckt und sie bei der Zubereitung Spaß haben, dann ist das ein nachhaltiger Beitrag zu „gesünderem Essen“ im Schulalltag.

#### Ziel

Das erste und zweite Frühstück gelten als die wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Aber mehr als 25% der 6-11 Jährigen und bis zu 40% der 15-jährigen nehmen morgens kein Frühstück zu sich. 30% der Kinder haben kein Pausenfrühstück dabei. Dabei haben gerade ein kohlenhydratreiches Frühstück und eine ausgewogene Pausenmahlzeit für die mentale Leistungsfähigkeit eine große Bedeutung. Obwohl das Gehirn nur 3 % des Körpergewichtes ausmacht, verbraucht es rund 20% des gesamten Energieumsatzes, das sind 10x so viel Energie wie der Rest des Körpers benötigt. Je häufiger die Pausenbrotaktion durchgeführt wird und im Lehrplan zu einem festen Bestandteil wird, umso näher kommen wir dem Ziel einer gesunden Ernährung, nämlich dass Kinder mehr Obst/Gemüse, mehr Vollkorn, mehr Milch und weniger Süße Stückchen und süße Getränke mitbringen.

#### Organisation

- Idee in Kindergärten oder Schulen der Region vorstellen und dort umsetzen, wo offensichtlich der größte Bedarf und die engagierteste Kooperationsbereitschaft vorzufinden sind (z.B. Brennpunktbereichen)
- Projekt bei der Schulleitung/Kindergartenleitung vorstellen, dann im zweiten Schritt bei den Lehrern/Erzieherinnen (kann auch von der Schul-bzw. Kindergartenleitung übernommen werden)
- Lebensmittelhändler oder Obst-Gemüsebauer für das Projekt gewinnen. Er packt die Lebensmittel (lt. Lebensmittelliste pro Klasse) kistenweise- für jede Klasse eine Kiste
- Bäcker für die Brotlieferung finden (er muss quadratisches Vollkorn-/Körnerbrot, und geschnitten anbieten können)
- Utensilien für die Pausenbrotzubereitung besorgen und bereitstellen (lt. Liste der Utensilien)
- Termin und Uhrzeit für die Pausenbrotaktion mit der Schule festlegen (1 Schulstunde + anschließende Pause ist erforderlich)
- Bestellung der Lebensmittel und Brote beim Händler und Bäcker für den Vortag
- Helfer für die Aktion im Rotary Club/Rotaract Club finden (mind. eine Person/Klasse)
- Abholung der Lebensmittel und der Brote am Vortag organisieren
- Erlaubnis zum Fotografieren bei den Schülern durch die Lehrer einholen
- Presse zum Aktionstag einladen und Preetext vorbereiten

## Mittel und Maßnahmen

Vorschläge für die wichtigsten „Werkzeuge“, die das Projekt ins Laufen bringen:

- Flugblatt zur Information der Eltern über die Initiative durch die Schul-/Kindergarten-Leiter (Vorschlag anbei)
- Brief zur Gewinnung von Schulen/Kindergärten zur Durchführung der Pausenbrotaktion
- Lebensmittelliste pro Klasse
- Liste der Utensilien pro Klasse für die Zubereitung ( Vorschlag anbei)
- Rezept für jedes Kind in DIN A5 (Vorschlag anbei)
- Presstext-Entwurf für den Tag der Durchführung

## Kernzielgruppen

Kindergartenkinder, Vorschulkinder, Grundschul Kinder, Schüler der 5-ten Klasse in weiterführenden Schulen. Die Aktion läuft entweder in einer Klasse oder mit einem Klassenzug (z.B. allen Erstklässlern) oder mit der ganzen Schule/Kita, z.B. in 8 Klassen gleichzeitig (= 160-200 Kindern).

## Empfehlungen

- Die Utensilien für die Zubereitung wie Brettchen und Streichmesser werden von den Kindern am Vortag mitgebracht
- Weitere Utensilien wie z.B. Reiben, Schäler, Schüsseln, Scheren, Gabeln und große Löffel werden von Rotary bereitgestellt und lassen sich günstig bei Ikea einkaufen. Sie können für jede weitere Aktion wieder verwendet werden.
- Schaffen Sie sich ein Set an Utensilien für ca. 8 Klassen an, das Sie auch für öffentliche Auftritte verwenden können
- Ein Set an Utensilien und das Pausenbrot-Rezept kann auch in der Schule in einer großen Kiste für eine Klasse verbleiben, damit Lehrer/Erzieher die Aktion mit einer Klasse spontan wiederholen können.
- Jeder Helfer/Rotarier/Rotaracter bringt am Aktionstag ein kleines Küchenmesser mit, um den Kindern beim Schneiden zu helfen
- Eintreffen der Lebensmittel und der Helfer ca. 30 Minuten vor Aktionsbeginn und Aufteilung der Helfer zu den einzelnen Klassen
- Begrüßung durch die Schul-Kita-leitung und Zeit für eine Tasse Kaffee vor der Aktion, der von Schule/Kita angeboten wird
- Jeweils 2-3 Kinder einer Klasse holen die Lebensmittelkisten ab und bringen sie in ihre Klassen
- Foto mit allen Lebensmittelkisten und Kindern vor dem gesundekids Roll-Up machen
- Alle Brotgesichter fotografieren und der Klasse auf einer CD zur Verfügung stellen.
- Die Durchführung der Aktion mit bis zu 8 Klassen hat den Vorteil, dass Rotary alle Kinder an einem Aktionstag erreicht und nicht mehrere Tage zur Verfügung stehen muss
- Gemüse vor dem Start in den Klassen im Handwaschbecken waschen und mit Küchenpapier trocknen
- Klasse in 2 Gruppen a 10 Kinder aufteilen und jedes Kind beschäftigen. Dazu Gemüsehälften an die Kinder zum Schneiden verteilen, zum Schälen und zum Raspeln. Geschnittenes Gemüse auf Papptellern verteilen

## Finanzierung

Es empfiehlt sich die Kosten für eine jährliche Pausenbrotaktion über 2-3 Jahre von dem Rotary Club zu übernehmen (Nachhaltigkeit!).

- Nach der zweiten bzw. dritten Aktion können die Lebensmittel von den Erziehern/Lehrern auch mit Hilfe der Lebensmittelliste und der Utensilien-Liste selbst organisiert werden und die Rechnungsbelege für die Lebensmittel werden mit Rotary abgerechnet.
- Die Kosten für die Lebensmittel und den Druck der Rezepte für eine Aktion belaufen sich für 8 Klassen (160-200 Kindern) auf ca. 250 €. Nicht berücksichtigt ist der einmalige Einkauf der Utensilien
- Es sollte jährlich mit den ausgewählten Einrichtungen Kontakt aufgenommen werden, um eine nächste Aktion anzustoßen
- Es empfiehlt sich, die Aktion in der Schule zu verankern und in die Hände des Förderkreises zu legen oder in die Hände der Eltern, die die Aktion mit jeweils 1 € pro Kind unterstützen
- Die Kosten für eine Utensilien-Kiste für eine Klasse liegen bei ca. 80 €

Wenn die Schule an Ernährungsprojekten Gefallen gefunden hat, können Sie weiteres Infomaterial für den Schulunterricht zur Verfügung stellen, z.B. die Ernährungspyramide (Wandsystem mit Lebensmittelkarten) und vieles mehr vom aid-Infodienst ([www.aid.de](http://www.aid.de))

## Kontakt

Sie erreichen das zentrale Team von gesundekids für Fragen, Anregungen oder Hilfestellungen unter: [info@gesundekids.de](mailto:info@gesundekids.de) und [www.gesundekids.de](http://www.gesundekids.de).