

Gesunde Ernährung: die Ergebnisse von GrundGesund

Gesunde Ernährung bildet die Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Die Ergebnisse der GrundGesund-Grundschuluntersuchung lassen eine unausgewogene Ernährung bei den Schülerinnen und Schülern vermuten, denn viele der Kinder sind schon in jungen Jahren übergewichtig.

Die Ergebnisse der GrundGesund-Schuluntersuchung

Das Ernährungsverhalten der teilnehmenden Grundschülerinnen und Grundschüler wurde bei GrundGesund im Elternfragebogen nicht gesondert abgefragt, damit der umfangreiche Fragebogen nicht noch länger und zeitaufwendiger wird. Mehr Informationen zur schulärztlichen Untersuchung.

In der schulärztlichen Untersuchung wurden Körpergröße und Gewicht der Kinder bestimmt und zueinander ins Verhältnis gesetzt. Die Ergebnisse zeigten, dass von den 1303 untersuchten Drittklässlerinnen und Drittklässlern jedes sechste Kind (16,7%) übergewichtig oder fettleibig war. Das Ernährungsverhalten der teilnehmenden Grundschülerinnen und Grundschüler wurde bei GrundGesund im Elternfragebogen nicht gesondert abgefragt. Da Übergewicht bei Kindern in der Regel direkt mit der Ernährung zusammenhängt (NQZ 2018), wurde jedem fünften Kind eine Fachberatung, zum Beispiel eine Ernährungsberatung, empfohlen.

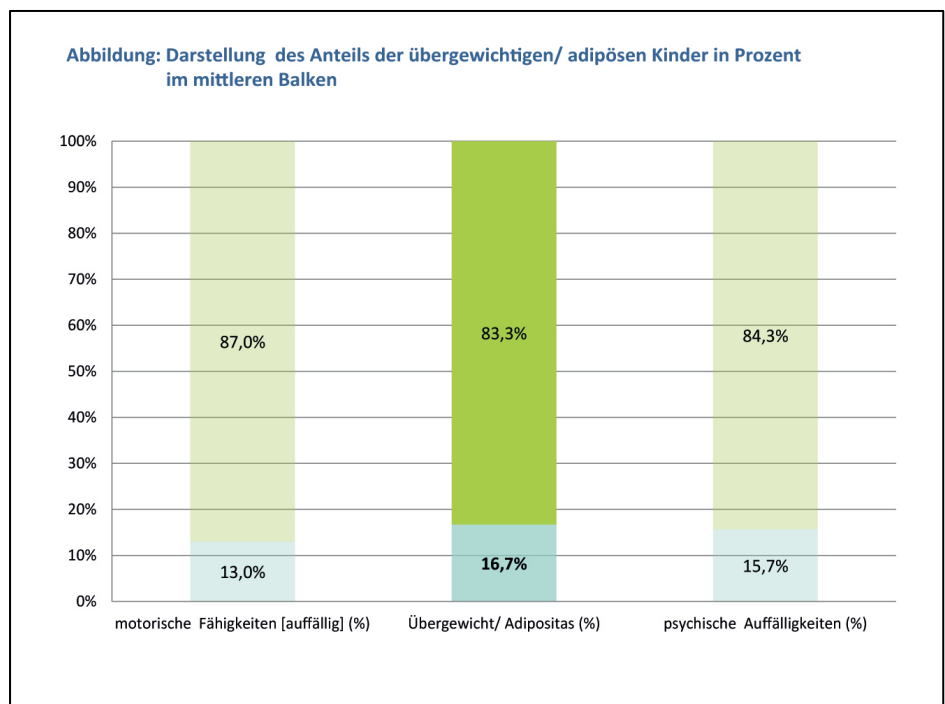


Abbildung 1 © GrundGesund, Darstellung des Anteils der übergewichtigen/ adipösen Kinder in Prozent im mittleren Balken, (Babitsch und GrundGesund-Team, 2016).

Gesundheitsförderung an den Schulen

Jede dritte der teilnehmenden Grundschulen entschied sich aufgrund der schulspezifischen Ergebnisse sowie einer eigenen Schwerpunktsetzung für Projekte zur Gesundheitsförderung im Bereich gesunde Ernährung.

An vier Schulen fanden Workshops für die Schülerinnen und Schüler statt, die von einer Ernährungsberaterin bzw. einem Ernährungsberater durchgeführt wurden. Diese Workshops wurden einmalig entweder in allen Klassen oder in einzelnen Klassenstufen (erste und vierte Klasse) durchgeführt. An der Grundschule Alter Garten wurde zusätzlich ein Informationsabend für die Eltern der vierten Klassen angeboten. Inhalt der Veranstaltungen war die Zubereitung eines gesunden Müslifrühstücks unter Einsatz einer Kornquetsche. Das Ziel war, Wissen und Fertigkeiten zum Thema gesundes Frühstück zu vermitteln. Darüber hinaus sollten die Schülerinnen und Schüler einzelne Verarbeitungsschritte („Vom Korn zur Getreideflocke“) nachvollziehen und die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten von Getreideflocken kennenlernen. Im [Schulbericht der Grundschule "Alter Garten"](#) lesen Sie mehr dazu.

Darf ich vorstellen: Das Gemüse!

Das Kennenlernen einheimischer Gemüsesorten und ihrer Entwicklung sowie das Sammeln vielfältiger Sinneserfahrungen waren in einem weiteren Projekt mit dem Bau eines Hochbeetes verbunden. Die Kräuter, Obst- und Gemüsesorten wurden unter Anleitung professioneller Gartenbaumitarbeiterinnen und -mitarbeiter gepflanzt, die Pflege des Hochbeetes liegt in der Verantwortung der Garten-AG unter Anleitung einer Mitarbeiterin der Offenen Ganztagschule. Das Hochbeet ist dauerhaft angelegt und soll entsprechend der Jahreszeiten bepflanzt und von allen Klassen genutzt werden.

Gesundes Schulfrühstück so einfach

Drei Schulen führten regelmäßige Obst- und Gemüsetage als Ergänzung zum Schulfrühstück durch. Mit Obst- und Gemüsehändlern in den jeweiligen Regionen wurden über einen Zeitraum von einem Monat bis drei Monaten wöchentliche bzw. monatliche Lieferungen unterschiedlicher Obst- und Gemüsesorten vereinbart. Die Schülerinnen und Schüler wurden in die Vorbereitung und Zubereitung des gesunden Schulfrühstücks einbezogen.



Foto | © lassedesignen, stock.adobe.com

Gesund Kochen und Backen will gelernt sein

An zwei Schulen wurden ernährungsbezogene Arbeitsgemeinschaften eingerichtet, die über den im Modellvorhaben festgelegten Zeitraum hinausgehen sollen. In einer Koch- und Back-AG lernen die Schülerinnen und Schüler Kochen und Backen, vertiefen ihre Kenntnisse über gesunde Ernährung, essen die selbst zubereiteten Speisen und können die Rezepte zu Hause weiternutzen. Zunächst handelte es sich um ein dreimonatiges Angebot an die dritten und vierten Klassen.

Tipp: Diese Beispiele zeigen, welche gesundheitsfördernden Projekte sich die Schulen einfallen ließen. Weitere Informationen über die Grundschuluntersuchung und über die gesundheitsfördernden Projekte finden Sie im [Abschlussbericht](#) oder in diesem [Schulbericht](#), in dem eine Schule von ihren Aktivitäten im Bereich Ernährung berichtet.

Quellen:

Babitsch, B. & GrundGesund-Team (2016). Modellhafte Erprobung einer Gesundheitsuntersuchung in Grundschulen in Deutschland [Sachbericht/ Internetfassung]. Abgerufen von https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/Publikationen/Gesundheit/Forschungsberichte/GrundGesund_Abschlussbericht_Langfassung.pdf [10.11.2019].

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ). (2018). Ernährung in der Schule. Abgerufen von <http://www.nqz.de/schule/ernaehrung/> [10.04.2018].