

Begründung**1.3 Tagesstrukturen, Lern- und Erholungszeiten**

Raum und Zeit sind wichtige Faktoren für gute Lernprozesse. Wer auf eine bewusste Gestaltung schulischer Zeitstrukturen verzichtet, verzichtet deshalb auch auf den großen pädagogischen Nutzen, den rhythmisierte Schul- und Unterrichtszeiten mit sich bringen.

«Schulische Vorhaben müssen deshalb als zeitlich sinnvoll gegliederte Kontexte statt nach den Zeiteinheiten eines mechanisch ausgelegten Stundenplans organisiert sein.»¹

1.3.1 Bedürfnis- und bedarfsgerechte Tagesstrukturen

Im Zentrum der Aktivitäten einer Schule steht das Lernen der Kinder und Jugendlichen. Die Ausrichtung der Organisationsstrukturen einer Schule orientiert sich daher in erster Linie an den entwicklungsangemessenen Bedürfnissen ihrer Schülerinnen und Schüler. Die Schule kann (und muss) nicht alle Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen befriedigen, das Elternhaus bleibt in der Verantwortung für die Erfüllung der physiologischen und psychologischen Grundbedürfnisse der Kinder. Die Schule ist allerdings zuständig dafür, dass sie sich um die Bedürfnisse zu kümmert, die in der Schulzeit entstehen (Bewegung, Pausen, Entspannung aber auch Klarheit der Regeln und Grenzen, Sicherheit und Ästhetik, das Bedürfnis nach Wertschätzung oder attraktive Lernangebote zur Erfüllung der Bedürfnisse nach Leistung).

QM 1.3.1**Bedürfnis- und bedarfsgerechte Tagesstrukturen**

Die Tagesstrukturen entsprechen den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler, ihrer Familien und der Lehrpersonen.

¹ Wolfgang Edelstein/Gerhard de Haan: Von Schlüsselkompetenzen zum Curriculum. Lernkonzepte für eine zukunftsfähige Schule. 5. Empfehlung der Bildungskommission der Heinrich-Böll-Stiftung (Berlin 2003).

Schlüsselindikatoren

Pädagogisches Handeln der Lehrpersonen		1	2	3	4
Rhythmisierung	Auch die einzelne Unterrichtsstunde hat einen klaren eigenen Rhythmus. <hr/> Lehrerinnen und Lehrer berücksichtigen in ihrem Unterricht die vorausgegangenen und nachfolgenden Belastungen der Kinder.				
Sorge für sich selbst	Lehrerinnen und Lehrer achten auf ihre eigenen Bedürfnisse und sorgen auf angemessene Art und Weise für sich selbst.				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

Schule		1	2	3	4
Erfasst	Bedarf und Bedürfnis betreffend Betreuungszeiten und Tagesstrukturen der Schüler und Schülerinnen, der Lehrpersonen und Familien sind erfasst.				
Angepasst	Die Tagesstruktur entspricht diesen Bedürfnissen optimal und wird regelmäßig überprüft.				
Klar und stabil	Der Tagesablauf ist gesundheitsförderlich aufgebaut und klar rhythmisiert.				
Gemeinsam	Bei divergierenden Bedürfnissen werden konsensorientierte Entscheidungen getroffen.				
Pausenkultur	Die Schule hat eine etablierte Pausenkultur: Sie stellt vielfältige Möglichkeiten zur individuell unterschiedlichen, aktiven Gestaltung der Pausen zur Verfügung.				
Zuständigkeit der Eltern	Eltern bleiben in der Verantwortung und Zuständigkeit, bei ihren Kindern auf eine altersgemäße Schlafdauer und Ernährung zu achten.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

Rahmenbedingungen des Bildungssystems		1	2	3	4
Schulinspektionen und Qualitätsanalyse	Bei Schulinspektionen und Qualitätsanalysen wird die bedürfnis- und bedarfsgerechte Tagesstruktur in den Blick genommen.				
<i>Qualitätsziele des Bildungssystems:</i>					

Ideen zur Umsetzung

Grundsätzlich ist es vorteilhafter, den Tag als Ganzes zu strukturieren, um Bewegung, gesunde Ernährung und zum Beispiel auch Musikunterricht, freiwilligen Schulsport, Werk- und Hauswirtschaftsunterricht sinnvoll zu integrieren. Ganztageseschulen ermöglichen es, sich vom starren 45-Minuten-Rhythmus weg zu flexibleren Lernrhythmen zu bewegen, was die Einplanung von Bewegungs- und Verpflegungspausen ermöglicht und die Nutzung der Räume vereinfacht, da nicht immer die ganze Schülerschaft sie gleichzeitig nutzt. Ganztageseschulen sind aber (noch) nicht überall eingeführt oder vorgesehen. Nach wie vor ist die zentrale mittägliche Mahlzeit an vielen Orten von den schulischen Strukturen abgekoppelt. Und nicht selten sind die Schülerinnen und Schüler in deren Gestaltung sich selbst überlassen. Hier besteht ein gesellschaftlicher Nachholbedarf, der nicht selten auch an politischen Strukturen und an Gewohnheitsrechten scheitert.

Bei der Planung der Feinstrukturen wird auf kind-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung geachtet. Als stabile äußere Struktur dient der Mahlzeitenrhythmus, der eng mit der Tagesstruktur vernetzt ist. Während Trinken und Bewegen immer wieder auch während des Unterrichts aufgegriffen werden, wird für das Essen Zeit reserviert. Die Vermischung von Essen und anderen Beschäftigungen stört die bewusste Wahrnehmung der Körpersignale wie Hunger, Appetit, Durst und Sättigung. Sinnvoll ist ein Abstand von etwa vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten, unterbrochen von einer kleinen Zwischenmahlzeit, der auch eine eigene Zeiteinheit zugeteilt wird. Der Mahlzeitenrhythmus hängt vom Alter der Kinder ab, je jünger, desto notwendiger ist eine Zwischenverpflegung pro Halbtage.

Während die Tagesstruktur für Vorschulkinder diese Esspausen vorsieht, wird im Verlauf der folgenden Schuljahre immer nachlässiger damit umgegangen. Im Übergang von Vorschule zu Primarschule fällt vielerorts die kurze Esspause im Verlauf des Morgens zugunsten des Sich-Austobens weg. Essen und Bewegen sollten nicht miteinander in Konkurrenz stehen, sondern einander ergänzen. Die sogenannte große Pause wird sinnvollerweise zweigeteilt, zuerst wird gemeinsam gegessen, dann herumgetollt. Dazu muss diese Pause mindestens dreißig Minuten dauern. Andererseits kann der Sinn der sogenannten kleinen Pausen durchaus hinterfragt werden. Wird Bewegung als zusätzliche Zeiteinheit (□ **OM 1.2.2**) neben dem Turnunterricht eingebaut und werden bewegte Methodiken (□ **OM 1.3.3**) im Fachunterricht eingesetzt, sind solche Pausen nicht mehr notwendig. Auch ohne formelle Ganztagesstrukturen kann innerhalb einer Schuleinheit ein eigener, gesundheitsförderlicher Rhythmus eingeführt werden.

In der Oberstufe wird auch die große mittägliche Verpflegungspause vermehrt mit Schulsport und zusätzlichen schulischen Aktivitäten (Musikunterricht usw.) gefüllt. Damit bleibt für eine ruhige Nahrungszufuhr nicht mehr genügend Zeit. Für Jugendliche ist grundsätzlich eine Überprüfung der Tagesstruktur aufgrund ihrer verschobenen Chronobiologie sinnvoll (Morgenmuffel). Eine saubere Bedürfnisabklärung der Schüler und Schülerinnen und ihrer Lehrpersonen führt in einer gesundheitsfördernden Schule zu konsensorientierten Entscheidungen, von denen Lehrpersonen ebenso wie die Schülerschaft profitieren. Bei den langen Schultagen mit mehr als sechs Lektionen stellt sich auch die Frage nach Zeiteinheiten zur Entspannung während deren Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen abschalten und in Ruhe

Kräfte tanken können. Eine gemeinsame Nutzung solcher Angebote wirkt unterstützend beim Abbau unnatürlicher Anteile des Machtgefälles zwischen Lehrpersonen und Schülerschaft; ein weiteres Anliegen der Gesundheitsförderung.

Expertenbeiträge und verwendete Quellen

Beiträge

- Stephanie Baumgartner Perren, stephanie.baumgartner@infood.ch im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, CH-3001 Bern, info@sge-ssn.ch; <www.sge-ssn.ch>.

Quellen

- <www.forumpraevention.de>. Suchbegriff Gesunde Schule: Argumente des deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung für Ganztagesstrukturen.
- <www.projekt-steg.de>. Studie zur Entwicklung von Ganztageschulen des Deutschen Instituts für Internationale Pädagogische Forschung dipf. Start 15. März 2005.
- «Blick über den Zaun». Bündnis reformpädagogisch engagierter Schulen. Bielefeld.
- Wilfried Buddensiek (2007): Werkstattbericht: das Herforder Modell für den Ausbau guter und gesunder (Ganztags-)Schulen. In: Gerold Brägger/Norbert Posse/Georg Israel (Red.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Hrsg. vom Landesprogramm OPUS Nordrhein-Westfalen, Programm *bildung + gesundheit* Netzwerk Schweiz, Schule & Gesundheit, Hessen. Bern: h.e.p., 2007 (in Vorbereitung).

Literaturhinweise, Links und Supportangebote

1.3.2 Ernährungsangebote

Neben der Bewegung gehört die Ernährung mit zu den gesundheits- und leistungsfördernden Aspekten, deren Wirkung bereits vielfältig nachgewiesen ist. Die erschreckenden Ergebnisse zu den Zusammenhängen zwischen neuer Armut, Ernährungsdefiziten und Leistungsrückständen bei Kindern belegen die Verantwortung, die die Schule für eine kompensatorische Leistung hat. Darüber hinaus bilden Zubereitung und Genuss von Speisen einen sinnlichen Erfahrungsraum, wie ihn die Schule ansonsten kaum bieten kann.

Gesunde Ernährung

Die Ernährungsangebote entsprechen den Richtlinien einer gesunden Ernährung (SGE, DGE) und berücksichtigen die persönliche, soziale, kulturelle Heterogenität und die geschmacklichen Vorlieben der Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen.

OM 1.3.2

Essen und Trinken in der Schule

Schlüsselindikatoren

Pädagogisches Handeln der Lehrpersonen		1	2	3	4
Wissen	Lehrpersonen kennen den Zusammenhang von Essen und Ernährungsbildung und wirken an der Gestaltung entsprechender schulischer Angebote mit.				
Partizipation	Das gemeinsame Essen geschieht in einem pädagogisch gestalteten und sozial angenehmen Kontext (gemeinsamer Mittagstisch).				
	Schülerinnen und Schüler können sich teilweise auch als Produzenten (Menus planen, für andere Essen kochen, Essensbudget kalkulieren usw.) bewähren.				
	Eltern werden für die Bedeutung einer gesunden Zwischenmahlzeit sensibilisiert und in der entsprechenden Gestaltung unterstützt.				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

Schule		1	2	3	4
Zeit und Raum	In der Schule stehen ansprechend und funktional ausgestattete Räume für gemeinsame Mahlzeiten zur Verfügung.				
	Die Schule ermöglicht die Verpflegung der Schülerschaft in definierten Zeitrahmen.				

	Essen im Klassenverband/Klassenraum ist in geordnetem Rahmen eingeführt.				
	Zwischenmahlzeiten sind ritualisiert und beaufsichtigt.				
	Die Schule unterstützt die Verpflegung der Lehrpersonen.				
Angebot	Die Schule entwickelt Anregungen und Angebote für eine gesunde (vollwertige) Ernährung der Schülerinnen und Schüler.				
	Das Angebot leistet einen Beitrag zur Ernährungs- und Verbraucherbildung.				
	Das angebotene Essen ist abwechslungsreich und gewährleistet eine gesunde Ernährung.				
	Das Angebot erfüllt die gesundheitlichen und sensorischen Ansprüche der verschiedenen Altersklassen.				
Organisation	Die Verpflegung ist organisatorisch durchdacht, ökologisch sinnvoll und mittelfristig auch ökonomisch gesichert.				
	Für Hauptmahlzeiten sind spezielle Räume eingerichtet.				
	Schulmahlzeiten werden zur Gesundheitsbildung und -förderung genutzt.				
Bestandteil der Schulkultur	Die Gestaltung der Mahlzeiten ist ein Baustein der Schulkultur.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

Rahmenbedingungen des Bildungssystems		1	2	3	4
Raumausstattung	Die Ausstattung der Schulen schafft Möglichkeiten für gemeinsame Mittagsverpflegung und gesunde Ernährung.				
Arbeitszeit für pädagogische Betreuungs- und Leitungsaufgaben	Lehrpersonen und das weitere Betreuungspersonal verfügen über angemessene, die Zusatzaufgaben entsprechend berücksichtigende Arbeitsbedingungen und -kapazitäten.				
<i>Qualitätsziele des Bildungssystems:</i>					

Ideen zur Umsetzung

Verschiedene Untersuchungen ergaben, dass 10 bis 25 Prozent der befragten Jugendlichen ohne Frühstück zur Schule gehen und häufig auch zu Hause und in den Schulpausen nichts trinken (Semmler et al., Mast et al., s. u., Literaturhinweise). Das auf dem Weg zur Schule gekaufte Ersatzfrühstück entspricht nur selten ernährungswissenschaftlichen Vorstellungen. In der gymnasialen Oberstufe ebenso wie in den höheren Klassen der Haupt- und Realschulen findet vielerorts bereits Nachmittagsunterricht statt, ohne dass seitens der Schule ein Mittagessen angeboten wird. Beobachtungen zeigen, dass die Mehrzahl der Jugendlichen mitgebrachte Brote isst, Angebote des Schulkiosks oder umliegender Restaurants bzw. Imbissstuben nutzt. Die Zusammensetzung dieser Mahlzeiten ist zumeist kaum geeignet, die schulischen Leistungen des Nachmittagsunterrichts positiv zu beeinflussen. Viel eher leiden Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen der Schüler und Schülerinnen durch die eintretende postprandiale Müdigkeit (Kersting et al., s. u., Literaturhinweise).

In einer Stichprobe von 973 Schülern und Schülerinnen wurde im Sommer 2002 an der Universität Paderborn das Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen vor und während des täglichen Schulbesuchs mithilfe eines strukturierten Fragebogens untersucht. Es zeigte sich, dass 4,5 Prozent der Schülerinnen und Schüler vor dem Schulbesuch zum Frühstück zu Hause nie und weitere 7,1 Prozent nur selten ein Getränk zu sich nahmen. In den Schulpausen tranken 7,1 Prozent nie und 16,8 Prozent nur selten. Dies bedeutet, dass knapp ein Viertel der Schülerinnen und Schüler sich während des Schulbesuchs keine oder nur selten Flüssigkeit zuführte.

Nicht selten stehen tradierte Schulregeln mit einer gesundheitsfördernden Ernährung nicht im Einklang. So besteht zum Beispiel in den meisten deutschen Schulen die Regel, dass während des Unterrichts nichts getrunken werden darf. Beispiele von Schulen, in denen das Trinken von Wasser während des Unterrichts erlaubt worden ist, zeigen, dass dies ohne Störungen möglich ist.

Zwischenverpflegung

Für die Verpflegung innerhalb eines Halbtags sollten ausdrücklich Zeiteinheiten vorgesehen werden, die auch die nötige Ruhe zum Essen ermöglichen. Dies ist vor allem für die jüngeren Schülerinnen und Schüler wichtig, die bei ungenügender Nahrungszufuhr einerseits deutlicher mit Leistungsabfall reagieren und sich andererseits leichter dazu verleiten lassen, herumzutollen und das Pausenbrot zu vergessen. Besonders gravierend ist das natürlich bei Kindern, die ohne Frühstück in die Schule kommen. Gewohnheiten aus dem Kindergarten werden in der Primarschule aufgegriffen und in der Oberstufe weitergeführt.

Die Zwischenverpflegung wird mit einer Trinkpause kombiniert, Wasser steht in der gesunden Schule zur Verfügung. Optimal ist ein Angebot, das dunkle Brötchen (Backwaren mit hohem Vollkornanteil), Milch, Früchte und eventuell auch Gemüse kombiniert.

Einerseits können die Nahrungsmittel von zu Hause mitgebracht werden. Ein klarer zeitlicher Rahmen motiviert auch die Eltern wieder, ihren Kindern Pausenbrote mitzugeben. Dabei empfiehlt es sich, ein Merkblatt für die Eltern zu gestalten, das den Sinn der Zwischenverpflegung erklärt, Richt-

linien festlegt und Musterbeispiele für ausgewogene und zahnschonende Zwischenmahlzeiten abbildet. Eine enge Zusammenarbeit mit Ernährungsfachleuten und den Zahnpflegeassistentinnen zur Vereinheitlichung der Botschaften ist wertvoll. Die Zwischenverpflegung in der Schule ist den Eltern ein Anliegen und eignet sich sehr gut als Thema für einen Elternabend, aber auch als Thema im Unterricht.

Pausenmilch oder -apfel sind sinnvolle Angebote, die in der Schweiz von den entsprechenden Produzentenvereinigungen angeboten werden. Zu diesen Projekten sind Informationen für die Lehrkräfte und Unterrichtsmaterialien verfügbar. In kleinerem regionalem Rahmen existiert die Aktion «Znüni vo de Büüri» («Pausenbrot von der Bäuerin») der Landwirtschaftlichen Beratungsstelle Lindau. Natürlich sind in ländlichen Gebieten direkte Absprachen mit den Bauern möglich und ökologisch sehr sinnvoll (□ OM 1.5.1).

In Deutschland geben die Schulministerien der Länder Auskunft über Unterstützung und Förderung von Schulverpflegung.

Für die Oberstufe ist die Installation eines Pausenkiosks sinnvoll. Dies kann im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichtes geschehen oder ein Schülerprojekt sein. Wichtig sind die Kontrolle des Angebots und die Preisgestaltung. Denn diese Faktoren steuern weitgehend die Verpflegungsgewohnheiten außer Haus. Sind Süßgetränke und süßes Gebäck nicht vorhanden bzw. werden sie zu einem erhöhten Preis angeboten, werden umso mehr Früchte, dunkle Brötchen und Milchprodukte konsumiert.

Kommerzielle Angebote, verbunden zum Beispiel mit *Vending Machines*, sind auf das vorgeschriebene Angebot hin zu überprüfen und zu ergänzen. In Nordrhein-Westfalen hat das Schulministerium Empfehlungen zur Mittagsverpflegung in Kindertageseinrichtungen und in Ganztagschulen sowie zum Verkauf von Speisen und Getränken in Schulen veröffentlicht (www.opus-nrw.de/praxis/ernaehrung).

Mittagsverpflegung

In der gemeinsamen Verpflegung liegen viele Chancen, ob nun der Mittagstisch von der Schule unabhängig organisiert oder in die Schule integriert ist. Über das Angebot wird eine gesunde Ernährung vermittelt und gesundheitsbewusstes Essverhalten gefördert. Gemeinsame Mahlzeiten tragen zur Pflege und Entwicklung von Esskultur bei und fördern das soziale Miteinander klassenüberschreitend. Sie fördern zudem die Kommunikation und Entspannung. Ein vollwertiges Mittagessen stellt die Lernleistung am Nachmittag sicher und vermindert die hungerbedingte Aggressivität. Es steuert einer Fehlernährung entgegen.

Mittagstische sind eine sinnvolle Ergänzung zum Familientisch und bereichern das Leben der Schülerinnen und Schüler. Sie fördern die Integration jener 45 Prozent Schülerinnen und Schüler, die in der Freizeit nicht betreut sind. Das Essen in der Gemeinschaft, auch mit den Lehrpersonen, hilft, Barrieren zu überwinden und den Informationsfluss zu verbessern. Und es kann als Frühwarnsystem für gestörtes Essverhalten dienen. Verpflegungsangebote sind deshalb auch gesellschaftspolitische Aufgabe.

Die Mittagsverpflegung findet in ansprechenden Räumen statt, und die Essenszeiten sind sauber definiert. Verhalten und Umgang miteinander sind bei jüngeren Schülerinnen und Schülern ritualisiert, für die Älteren regle-

mentiert. Zur Gesundheitsförderung gilt, dass diese Räume – wie eigentlich das ganze Schulareal – rauchfrei sind.

Die Angebote der Mittagsverpflegung erfüllen Qualitätskriterien wie ausgewogen, frisch, abwechslungsreich und dem Geschmack der Schülerschaft und den Lehrpersonen angepasst. Auf eine freundliche, trendige Präsentation wird Wert gelegt. Ausgewogen zusammengesetzte Mahlzeiten dürfen nicht teurer sein als weniger ausgewogene Alternativen, die gleich um die Ecke der Schule angeboten werden.

Auch bei der Gestaltung der Mittagsverpflegung lohnt sich die Partizipation der Schüler und Schülerinnen. Vom Wunschbriefkasten bis zur Mithilfe in der Küche ist jede Kooperation denkbar. Am besten wird diese im Sinne von *Empowerment* lokal mit den Betroffenen zusammen geplant und umgesetzt.

Essen in der Ganztagschule

In Deutschland und der Schweiz werden in den nächsten Jahren neue Ganztagschulen eingerichtet. Zum Programm einer Ganztagschule gehört neben den schulspezifischen Freizeit- und Unterstützungsangeboten auch die Bereitstellung eines attraktiven Mittagessens, das den sensorischen und ernährungsphysiologischen Erfordernissen von Kindern und Jugendlichen gerecht wird. Schulleitungen, Schulträger, Schulaufsicht, Kollegien, Eltern, Schülerinnen und Schüler werden daher in zunehmendem Maße mit der Umstellung ihrer Schulen auf Ganztagsschulangebote konfrontiert. Bei der Einrichtung von Ganztagschulen bietet sich durch die Gestaltung und durch die Organisation des Mittagessens die Chance, angestrebte Gesundheitsziele durch die Verknüpfung von Verhältnis- und Verhaltensprävention zu erreichen.

Schulverpflegung darf nicht nur «satt machen», sondern muss eine vollwertige Ernährung ermöglichen. Eine gute, gesundheitsfördernde Mittagsverpflegung soll die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Kinder und Jugendlichen unterstützen und der Entwicklung von Übergewicht und anderen Ernährungsproblemen vorbeugen (Ines Heindl, s. u., Literaturhinweise). In einer Zeit, in der gemeinsame Mahlzeiten in den Familien in kultivierter Atmosphäre oder die Einnahme eines häuslichen Frühstücks keine Selbstverständlichkeit mehr sind, bietet die Schulverpflegung die Möglichkeit und Chance, ein gesundheitsförderndes Essverhalten zu lernen und zu festigen. Gemeinsames Essen motiviert zu einer bewussten Lebensmittelauswahl und kann positiv Einfluss auf die Esskultur und auf geltende Tischsitten nehmen (Ines Heindl). Das gemeinsame Mittagessen in der Schule ist gleichzeitig eine gute Möglichkeit zur Kommunikation und kann zur Förderung eines guten sozialen Schulklimas beitragen. Bei der Planung des Angebots müssen neben den räumlichen Gegebenheiten die Wünsche der Eltern, Schülerinnen und Schüler ebenso berücksichtigt werden wie das Angebot vor Ort und die personelle Situation.

Durch das weitgehende Fehlen gesetzlicher Regelungen zur Qualität des Mittagessens ist die Gefahr groß, dass eine pragmatische, aber unter ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten ungünstige Lösung für das Mittagessen gewählt wird (z.B. herkömmliche Fast-Food-Angebote aus dem Schulumfeld). Dies darf nicht als Freibrief verstanden werden, nach einfachsten und schnellsten Lösungen zu suchen. In Nordrhein-Westfalen

hat das Ministerium für Schule, Jugend und Kinder gerade aktualisierte Empfehlungen zur Mittagsverpflegung in Kindertageseinrichtungen und in Ganztagschulen sowie zum Verkauf von Speisen und Getränken in Schulen herausgegeben, die allerdings keinen Erlasscharakter haben.²

Die Mittagsverpflegung in Ganztagschulen darf nicht einfach örtlichen kommerziellen Anbietern oder dem Hausmeister überlassen werden. Eine zeitgemäße Schulverpflegung muss ernährungsphysiologisch ausgewogen, geschmacklich attraktiv und außerdem wirtschaftlich sein. Neben den bereits genannten übergeordneten bestehen allgemeine Anforderungen an die Speiseplangestaltung in Ganztagschulen. Hierzu zählen:³

- die Sicherstellung eines ernährungsphysiologisch vorbildlichen Angebots,
- die Sicherstellung eines hohen Genusswertes bei Speisen und Getränken,
- die Sicherstellung von Abwechslungsreichtum und Vielfalt im Speisenangebot,
- die Berücksichtigung der Essenswünsche der Schüler,
- die Wirtschaftlichkeit und ein günstiger Preis.

Eine Mittagsverpflegung, die diese Forderungen erfüllen kann, ist mit unterschiedlichen Verpflegungssystemen möglich, die sich in der Regel an den räumlichen und sächlichen Gegebenheiten einer Schule orientieren.

Mögliche Verpflegungssysteme sind:

- Zubereitungsküche (= Frischküche) durch kommunales, fest angestelltes Personal,
- Zubereitungsküche durch Elterninitiativen (z.B. Mensavereine),
- erweitertes Schulkioskangebot (z.B. Hausmeister),
- Verteilerküche (Zubereitung durch externe Großküche, Anlieferung in Thermophoren),
- Aufbereitungs- oder Regenerationsküche (Cook-Chill-Speiseversorgung),
- Kombination verschiedener Systeme (z.B. Fertigkomponenten plus frisch hergestellte Salate oder Desserts),
- Kaltküchenverpflegung (inkl. Obst und Salate).

Aus ernährungsphysiologischer und sensorischer Sicht bestehen aber erhebliche Unterschiede zwischen den bestehenden Verpflegungsmöglichkeiten, wobei die Zubereitungsküche viele Vorteile hat. Das unübersichtliche Angebot verschiedenster Verpflegungsmöglichkeiten unterschiedlichster Anbieter erschwert die Entscheidungsfindung hierfür ganz außerordentlich. Da anfänglich gewählte Schulverpflegungskonzepte meist über längere Zeit in den Schulen beibehalten werden, sind unabhängige Informationen und Bewertungskriterien für die Entscheidungsfindung dringend erforderlich. Von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* (DGE) und aid Infodienst wurde ein Kompendium zur praktischen Gestaltung des Mittagessens in Ganztagschulen erstellt (DGEE/aid, s. u., Literaturhinweise), das auf Veranlassung des *Bundesministeriums für Verbraucherschutz und Landwirtschaft* (BMVEL) neuen Ganztagschulen kostenlos zur Verfügung gestellt wird.

² MSJK Nordrhein-Westfalen (2004).

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, AK (2003).

Außerdem bietet die DGE bundesweit eine kostenlose Anfangsberatung für Schulen an, die eine Mittagsverpflegung neu einrichten bzw. ein bestehendes Angebot optimieren wollen (ganztagsschule.dge.de).

Expertenbeiträge und verwendete Quellen

Beiträge

- Stephanie Baumgartner Perren, stephanie.baumgartner@infood.ch im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, CH-3001 Bern, info@sge-ssn.ch; (www.sge-ssn.ch).
- Prof. Dr. Helmut Heseke, heseke@physik.upb.de – Ernährungswissenschaft, Departement Sport und Gesundheit, Fakultät für Naturwissenschaften, Universität Paderborn, Warburger Straße 100, D-33098 Paderborn.

Quellen

- Helmut Heseke: Gesundheitsfördernde Ernährung als Herausforderung für die offene Ganztagschule. In: Gesunder Lebensraum Schule – Anregungen und Entwicklungsmöglichkeiten. PLAZ-Forum. Heft C-10/2006, S. 17–30. Universität Paderborn (www.uni-pdb.de).
- Orientierungsrahmen Schulqualität Niedersachsen. 2003.
- Schweizerisches Bundesamt für Gesundheit (BAG): Die Ernährungssituation von Schulkindern und das Thema Ernährung im Schulunterricht in der Schweiz. August 2000. Zu beziehen beim BAG, Bern.

Literaturhinweise, Links und Supportangebote

- DGE/aid: Mittagessen in Ganztageschulen. Bonn: Eigenverlag, 2003.
- Ines Heindl: Essen und Ernährung im Konzept gesundheitsfördernder Schulen. In: Aktuelle Ernährungsmedizin (2000), Heft 25, S. 20–24.
- Ines Heindl: Studienbuch Ernährungsbildung – ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2004.
- Helmut Heseke et al.: Schlussbericht zum Modellprojekt Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen (REVIS). Universität Paderborn, 2005. (www.evb-online.de).
- Helmut Heseke/Sigrid Beer: Ernährung und ernährungsbezogener Unterricht in der Schule. Bundesgesetzblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz (2004), Heft 47, S. 240–245.
- Mathilde Kersting/Kerstin Clausen/Wolfgang Sichert-Hellert/Gerhard Schöch: Mahlzeiten, Lebensmittelrecht und Nährstoffzufuhr von Schülern bei Ganztagesunterricht. In: Ernährungsforschung (1995), Heft 40, S. 145–154.
- Mareike Mast/Inga Körtzinger/Manfred J. Müller: Ernährungsverhalten und Ernährungszustand von 5- bis 7-jährigen Kindern in Kiel. Aktuelle Ernährungsmedizin, Jg. 23 (1998), Heft 1, S. 282–288.
- G. Semmler/P.B. Heinrich/C. Heinzl: Repräsentativerhebung zum Pausenverpflegungsverhalten von Schülern in der Bundesrepublik Deutschland. Ernährungs-Umschau (1990), Heft 37, S. 168.
- (www.aid.de). FIT-KID Kampagne des Bundesministeriums für Verbraucherschutz zur Förderung gesunder Verpflegung in Kindertagesstätten und Tagesschulen.
- (www.dge.de). Die Suchbegriffe «Ernährung» und «Schule» führen zu unzähligen Dokumenten über die Organisation, Richtlinien, Beurteilungen von Schulverpflegung.
- (www.ernaehrungsportal-bw.de). Der Suchbegriff BeKi bedeutet «Bewusste

Kinderernährung» und führt zur entsprechenden Landesinitiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg.

- www.fke-do.de. Empfehlung für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen des Forschungsinstituts für Kinderernährung.
- www.fourchetteverte.ch. Kampagne zur Bereitstellung ausgewogener Tagesgerichte in Schülerkantinen.
- www.globaleducation.ch. Bildung und Entwicklung mit Kursangebot zum Thema «Essen interkulturell».
- www.sge-ssn.ch. Informationen über gesunde Ernährung und Merkblätter, die auch als CD-Rom bestellt werden können.
- www.swissfruit.ch. Der Schweizerische Obstverband offeriert für Lehrpersonen mit «pommyversum/fruttiversum» Unterrichtsideen rund um den Apfel und andere einheimische Früchte.
- www.swissmilk.ch. Die Stiftung Pausenmilch bietet Lehrkräften diverse Unterrichtsmaterialien, aber auch Trinkbecher, -flaschen und ein passendes Gestell an.
- www.taccoflip.bl.ch. Pilotprojekt zur gesunden Ernährung und Bewegung im Kindergarten.

1.3.3 Rhythmisierung des Schulalltags: Eigenzeit für Lernen, Arbeiten und Muße

Lernen ist ein durchweg individueller Vorgang, der durch die Rahmenbedingungen, in denen er stattfindet, gefördert oder beeinträchtigt werden kann. Unbehagen mit den vorgegebenen relativ starren Regelungen bzw. ihren in Schulen etablierten Traditionen (45-Minuten-Rhythmus, organisationsgesteuerte Stundentafel usw.) wird inzwischen nicht nur von Schul- und Lernforschern geäußert, sondern auch zunehmend von Schulpraktikern. Unterricht und Schule benötigen zwar eine grundlegende Rhythmisierung und Struktur, vor allem damit Lehrende und Lernende ihren Schulalltag verlässlich planen können, diese Strukturen und Rhythmen lassen sich aber auch anders – und damit lerneffektiver und gesundheitsförderlicher – gestalten.

OM 1.3.3

Rhythmisierung des Schulalltags: Eigenzeit für Lernen, Arbeiten und Muße
 In die Lernzeiten sind Sequenzen mit Bewegung, Entspannung und Zeit zum Trinken integriert. Bewegung ist integraler Teil der Unterrichtsmethodiken.

Schlüsselindikatoren

Pädagogisches Handeln der Lehrpersonen		1	2	3	4
Rhythmisierung	Im Unterrichtsaufbau, in den Schul- und Lernzeiten wechseln sich Phasen hoher Konzentration mit Phasen der aktiven Erarbeitung ab.				
	Die Schülerinnen und Schüler erleben den Schultag als rhythmisierte Zeit: Konzentration und Entspannung, Ruhe und Bewegung, «kopflastiges» und praktisches Lernen, Unterricht und Freizeit befinden sich in Balance.				
	Lehrerinnen und Lehrer sprechen sich fächerübergreifend ab, um einen Unterrichtstag als Ganzes zu gestalten				
Aktiv-bewegt	Aktive Phasen sind bewegte Phasen.				
Methodenvielfalt	In einer Lerneinheit werden mehrere Methoden eingesetzt.				
	Die Mehrheit der Methoden beinhaltet Bewegung und soziale Kontakte.				
	Die Wahl bewegter Methoden erlaubt ein unkompliziertes Integrieren des regelmäßigen Trinkens.				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

Schule		1	2	3	4
Rhythmisierung	Schultage, -wochen und -halbjahre sind im Sinne eines zunehmend selbstgesteuerten Lernens und selbstbestimmten Lebens rhythmisiert. Der Stundenplan wird nach dem Kriterium der Ausgewogenheit gestaltet. Rhythmisierung und Kontinuität der Tagesgestaltung gehören zum pädagogischen Programm.				
Themen- und Methodenangebote	Die Schule erarbeitet fächerübergreifende und fächerverbindende Themen mit zukunftsorientierten pädagogischen Zielen.				
	Die Schule organisiert neue Formen bzw. Methoden des Lernens (z. B. Thementage oder -wochen, Projekttag oder -wochen, Werkstatttag oder -wochen sowie Selbsterfahrungstage).				
Selbstorganisiertes Lernen	In der Schule werden Selbstlernzentren für selbstverantwortetes Lernen geschaffen.				
	Inhalte für selbstorganisiertes Lernen werden (hypermedial) aufbereitet.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

Rahmenbedingungen des Bildungssystems		1	2	3	4
Eigenverantwortlichkeit	Die gesetzlichen Rahmenbedingungen für die Schulen erlauben und fördern eine hohe Eigenverantwortlichkeit in der Gestaltung der Lernformen.				
Ausstattung	Der Schulträger unterstützt die Initiativen zu mehr Eigenverantwortlichkeit im Lernen durch die Bereitstellung von Mitteln für den Aufbau von Selbstlernzentren.				
Beratung	Schulen auf dem Weg zur guten und gesunden Schule erhalten fachkompetente Unterstützung bei ihrem Entwicklungsprozess.				
<i>Qualitätsziele des Bildungssystems:</i>					

Ideen zur Umsetzung

Erhöhung der Eigenzeit des Lernens

Ein Beispiel für den «Umbau» auf einen anders rhythmisierten Schulablauf zeigt das «Pädagogische Institut für die deutsche Sprachgruppe – Bozen» auf ihren Internetseiten «blikk» (bildung lernen information kommunikation Kooperation) (<http://www.schule.suedtirol.it/blikk/index.asp>). Die Autoren schlagen unter der Rubrik «Eine andere Rhythmisierung des Lernens» (Schulentwicklung) vor, zwei alternative Stundenpläne zu entwickeln. Dafür muss die Schule mit ihren Gremien allerdings beschließen, Lernen in Zukunft stärker in Themen mit zukunftsorientierten pädagogischen Zielen anzubieten statt in Fächern mit vorwiegend inhaltlichen Zielen.

Der Stundenplan A (alt) ist weiterhin der in der Schule praktizierte Plan, der den Unterricht auf der Grundlage einer Unterrichtsverteilung nach der Stundentafel und in Fächer und in Einheiten von 45 Minuten organisiert.

«Der Stundenplan N [Neu] soll ein (neuartiger) Plan sein, der ein Lernen an neuen Inhalten und Themen organisiert. In der Folge ist nur noch von Themen die Rede.

Alle Schülerinnen und Schüler einer Schule wählen verbindlich (mit Erst- und Zweitwunsch) aus einem Themenangebot der Schule zu Beginn eines Schulhalbjahres ein Thema. Für die Wahl der Themen können bestimmte Jahrgangsstufen verbindlich vorgeschrieben werden oder es kann ausdrücklich vermerkt werden, dass das Angebot jahrgangsübergreifend ist.

Das Themenangebot einer Schule, das an die Schülerinnen und Schüler gerichtet ist, kann im Kollegium einer Schule wie folgt entstehen: Alle Lehrpersonen der Schule bieten mindestens ein Thema an. Das Thema kann ein Interessen- und Neigungsthema der Lehrpersonen sein und/oder nahe verwandt mit ihren Fächern sein. In jedem Fall sollten sich aber mit dem Thema neue Inhalte mit neuen Zielen verwirklichen lassen. Damit die Lehrpersonen ein Themenangebot machen können, muss ihnen mitgeteilt werden, über welchen Zeitraum (eine Woche, ... vier Wochen) das Thema behandelt werden soll. Zweitens müssen sich die Lehrpersonen Gedanken darüber machen, wie zum Abschluss eine Leistungsüberprüfung stattfinden soll und wie sie Eingang in die Bewertung der Schülerinnen und Schüler finden soll.

Zu Beginn einer anderen Rhythmisierung in einer Schule wird der Stundenplan N einmal im Halbjahr durchgeführt. In der gesamten anderen Zeit gilt der Stundenplan A.

In bereits «geübteren» Schulen können die Schülerinnen und Schüler auch zwei Themenangebote wählen. Dann käme der Plan N zweimal zum Zuge.» (<http://www.schule.suedtirol.it/blikk/angebote/schulegestalten/se772.htm>).

Rhythmisierung in der bewegten Schule

Eine bewegte Schule beinhaltet die kinder-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts durch Bewegen und Entspannen. Bewegung bleibt dabei nicht für Pausen und spezielle Unterrichtsgefäße reserviert. Auch die «Sitzschule» wird durch Bewegung aufgelockert. Kurze Bewegungspausen mit Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen während des Unterrichts sind ein erster Schritt. Interessanter noch ist die Integration der Bewegung in den Unterricht. Mehrere Studien zeigen, dass bewegte Klassen deutlich bessere Werte im Aufmerksamkeits-Belastungs-Test erzielen als Klassen

ohne Bewegungsoptionen im Unterricht. Bewegung macht nicht nur körperlich gesund, sie macht auch geistig fit.

Ein erster Schritt wird mit den erweiterten Lernformen gemacht. Sie ermöglichen, dass die Schülerinnen und Schüler ohne großes Aufheben trinken gehen können oder sich kurz strecken und etwas bewegen. Dies wiederum begünstigt die Eigenverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit. Lernstationen, Wanderarbeiten und Werkstätten, für die an verschiedenen Orten Teilschritte erfüllt werden müssen, fördern die Bewegung. Die Zukunft wird eine steigende Methodenvielfalt bringen. So kann für das Gespräch im Fremdsprachenunterricht im sogenannten Kugellager der Partner ständig gewechselt werden. Das bringt Bewegung und viele wechselnde soziale Kontakte. Damit wird auch Sozialkompetenz geübt. Jonglieren während des Mathematikunterrichtes? Gerade Methoden mit differenzierteren taktil-kinästhetischen Elementen sind im Unterricht noch sehr selten anzutreffen. Zurzeit werden viele Ansätze und Pilotprojekte durchgeführt. Auch das (verspielte) Morgenturnen wird auf seine Wirkung geprüft. Jede Lehrperson hätte gerne wache Schüler am Morgen oder könnte selbst von einem solch anregenden Start in den Schultag profitieren.

Expertenbeiträge und verwendete Quellen

Beiträge

- Stephanie Baumgartner Perren, stephanie.baumgartner@infood.ch im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, CH-3001 Bern, info@sge-ssn.ch; <www.sge-ssn.ch>.

Quellen

- Fachartikel auf: <www.bewegteschule.de>.
- «Blick über den Zaun». Bündnis reformpädagogisch engagierter Schulen. Bielefeld.
- Tina Haschler/Thomas Suter/Petra Kolip: Gesundheitsförderung unter besonderer Berücksichtigung des Themas «Bewegung» und des Settings «Schule», <www.gesundheitsfoerderung.ch>. Fachpublikationen.
- <http://www.schule.suedtirol.it/blick/angebote/schulegestalten/se772.htm>.
- Michel Bawidamann: Bewegtes Lernen. Teil 2: 4.– 6. Schuljahr. 814 Spiel- und Übungsformen. Schorndorf: Karl Hofmann, 2000.
- Annekäthi Belorf/Anita Schmid: Bewegtes Lernen. Teil 1: Kindergarten/Vorschule und das 1.–4. Schuljahr. 741 Spiel- und Übungsformen. Schorndorf: Karl Hofmann, 2000.
- Urs Illi (Hrsg.): Sitzen als Belastung – wir sitzen zu viel. Aspekte des Sitzens. Eine Lehrunterlage. Zumikon: SVSS, 1991.
- Ursula Trucco et al.: Bewegtes Lernen. Teil 3: ab dem 7. Schuljahr. 1070 Spiel- und Übungsformen. Schorndorf: Karl Hofmann, 2000.
- Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Leipzig: Klett.
- <www.bewegteschule.de>: Unzählige Ideen für bewegten Unterricht und Pausen.
- <www.bodyinmotion.ch>: fit@school Prävention von Haltungsschäden im Klassenzimmer!
- <www.hepa.ch>. Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz.
- <www.schule.suedtirol.it/blick/angebote/schulegestalten/medio.htm>. Mit vielen Angeboten für die Gestaltung einer Schule mit veränderter Lehr- und Lernkultur.

Literaturhinweise, Links und Supportangebote

- www.schulenbiberist.ch. Exemplarisch für bewegte Methodik aller Fächer in der Mittelstufe.
- www.seminar-albstadt.de/arbsem/bewsch/titel.htm. Projekt «Die Schule bewegt» des Seminars Albstadt mit vielen Ideen und nützlichen Links.
- www.sport2005.ch bzw. www.schulebewegt.ch. Mit Ideen für bewegten Unterricht und Pausen, mit Poster.
- www.sportfreundlicheschule.ch/uploads/Ideen_links.pdf. Ideenbörse der Aktion Sportfreundliche Schule.
- www.svss.ch. Ideen und Pilotprojekte in *mobile* – Fachzeitschrift für Sport 1/2005.

Quelle: Brägger, G. & Posse, N. (2007). *Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IOES). Wie Schulen durch eine integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung besser werden können. Band 2: Vierzig Qualitätsbereiche mit Umsetzungsideen*. Bern: h.e.p.