

Gesundes Essen regt graue Zellen an

WORKSHOP Während des bayerischen Ganztagschulkongresses sprach Susanne Dobelke von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung in Oberfranken über die Organisation und Umsetzung von Essen in der Schule.

VON UNSERER MITARBEITERIN WIEBKE RAMISCH

Forchheim – Die 1c der Martinsschule räumte vergangenen Donnerstag ihr Klassenzimmer, um einem immer wichtiger werdenden Thema Platz zu machen: Neben Schulbänken und Grundschulbüchern hielt Diplom-Ökotrophologin Susanne Dobelke ihren Workshop „Clever essen – Fit in der Schule“ ab.

Die Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung in Oberfranken, deren Sitz in Bayreuth ist, gab den interessierten Zuhörern Tipps an die Hand, um die Essensverpflegung in ihren Institutionen weiter zu verbessern.

Glukose für die Konzentration

Leider habe das Mittagessen trotz G8-Einführung und Ganztagschulen und -klassen immer noch eine Randstellung, obwohl es eigentlich ein „Muss-Thema“ sei. „Der Einfluss von Ernährung auf Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung ist sehr groß“, sagt Susanne Dobelke. So sei ein konstanter Blutzuckerspiegel unerlässlich, um sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren.

„In den letzten Jahren hat das Thema 'Essen in der Schule' eine gesundheitspolitische Dimension erfahren.“

S. DOBELKE, ÖKOTROPHOLOGIN

Da das Gehirn über keine Speicherkapazitäten für Glukose verfügt, muss in der Schule für diese Energiezufuhr gesorgt



Mit Diagrammen und Beispielen veranschaulicht Ökotrophologin Susanne Dobelke ihren Vortrag.

Foto: WT

werden. „Fünf Mahlzeiten inklusive ausreichendes Trinken werden für Kinder und Jugendlichen pro Tag empfohlen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. In der Ganztagschule fallen somit drei der fünf Mahlzeiten in die Schulzeit. Das Modell eines Mittagessens in der Schule sollte immer ein ungesüßtes Getränk, Gemüse und eine Stärkebeilage wie Kartoffeln,

Nudeln oder Hirse umfassen. Dazu sollten die Kinder im Idealfall das Angebot haben, frisches Obst zu essen. Des Weiteren sollten sich die Menüpläne erst nach 20 Verpflegungstagen, sprich im Regelfall nach vier Wochen, wiederholen.

„In den letzten Jahren hat das Thema 'Essen in der Schule' eine gesundheitspolitische Dimension erfahren“, so Susanne

Dobelke. So hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Standards als Richtlinien für die Verpflegung an Schulen herausgegeben. Susanne Dobelke empfiehlt, diese als Orientierungspunkte mit den bestehenden Verhältnissen an den Schulen zu vergleichen.

Die Diskussion im Plenum drehte sich um die praktische Umsetzung dieser Standards. So

wurde von vielen Vertretern der Schulen bemängelt, dass sich die DGE-Empfehlungen in der Theorie zwar gut anhörten, in der Praxis jedoch meistens an finanziellen Mitteln und auch an der Verweigerung der Schüler scheiterten.

Eltern und Schulen sind gefragt

„Wenn frisches Gemüse auf den Tisch kommt, essen die Kinder es nicht, erst wenn es wie Fast Food aussieht, reißen sie sich darum“, so eine der Zuhörerinnen.

Die Vermittlung von einem Bewusstsein für gesunde Ernährung sei nicht nur Aufgabe der Schulen, darin waren sich alle Beteiligten einig. „Manche Kinder fragen, was denn die gelben Kügelchen auf ihrem Teller seien. Wenn ich ihnen dann erkläre, dass die Kügelchen Mais heißen, bin ich immer wieder aufs Neue entsetzt“, erzählte eine der Anwesenden. Auch die Eltern dürften nicht versäumen, ihren Kindern ein Gefühl für gesundes Essen zu vermitteln.

Über verschiedene Konzepte wie dem klassischen Ausgabesystem, dem Essen aus gemeinsamen Schüsseln und Töpfen am Tisch und dem so genannten „free-flow-System“, den Selbstbedientheken, sowie die passende Umgebung für ein angenehmes Ambiente wurde diskutiert.

Susanne Dobelke würde sich freuen, wenn das Thema 'Essen in der Schule' mehr in das Bewusstsein aller dringen würde, um so die richtige und gesunde Verpflegung der Schüler zu garantieren.