



# Studienprojekt Gesunde Schule

Eine Kooperation der Grundschule Pfaffenweiler und der Hochschule Furtwangen

Studienprojektmitglieder: Alice Hörner, Melina Wagner, Lisa Köber, Katharina Nohl, Elena Heidinger

Studienprojektbetreuer: Prof. Dr. Christian Weidmann, Nadine Winter M.A.

Liebe Eltern der dritten Klasse in Pfaffenweiler,

wir freuen uns sehr das Sie sich den Beitrag unseres Studienprojektes „Gesunde Schule“ auf der Homepage der Grundschule Pfaffenweiler durchlesen. Wir haben bereits selbst erstellte Lernvideos mit passendem Lehrmaterial der Grundschule Pfaffenweiler zur Verfügung gestellt. Passend dazu gibt es für jedes Kind ein Ernährungsbuch in ausgedruckter Form, welches passend zu den Lernvideos ausgefüllt wird.

Um auch Ihnen einen groben Einblick in die Thematik Ernährung zu liefern, möchten wir im Folgenden auf drei Schwerpunkte eingehen:

1. Bedeutung von Ernährung
2. Tipps für den Alltag
3. Rezeptideen für das Schulfest

## 1. Bedeutung von Ernährung

Essen und Trinken wird von uns meist nur als ein schlichtes Grundbedürfnis angesehen, dabei ist es doch aber eigentlich so viel mehr. Es verbindet uns Menschen miteinander, lässt uns lachen und ermöglicht uns dem eigenen Körper etwas zurückzugeben.

Unser Körper bedankt sich dafür und gibt uns Kraft und Energie, damit wir den Tag erfolgreich meistern können. Es ist daher wichtig, dass wir Menschen bei uns und besonders bei unseren Kindern darauf achten was wir eigentlich Essen.

## 2. Tipps für den Alltag

1. Feste Rituale für Naschereien (z.B. immer eine Kleinigkeit nach dem Mittagessen)
2. Kinder in das Kochen miteinbeziehen (kann auch helfen, dass Kinder Lebensmittel eher ausprobieren)
3. Keine Vitaminpräparate geben, wenn ein Kind kein/wenig Obst oder Gemüse essen möchte. In diesem Fall auf ausreichend Vollkornprodukte, Milchprodukte und Fisch zurückgreifen.
4. Beste Getränkewahl: Wasser und ungesüßter Tee; Reine Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker und sollten daher mit 50% Wasser vermischt werden. Um die Akzeptanz des Mischverhältnisses zu

steigern, könnte der Aufbau des Mischverhältnisses immer weiter bis schlussendlich 50% gesteigert werden.

5. Kinder dürfen auch während den Mahlzeiten trinken, nicht nur nach der Mahlzeit
6. Ein Kind braucht nicht zwingend ein Glas Milch pro Tag zusätzlich. Dies ist von dem sonstigen Milchproduktekonsum abhängig
7. Kinder sollten kein Grün- oder Schwarztee trinken, aufgrund des Koffeins
8. Ungesüßte Süßigkeiten haben zwar keinen normalen Haushaltszucker aber die Austauschstoffe Isomalt und Maltit Sirup, welche einen Heißhunger auslösen können
9. Auf die Menge des Zuckers in Cornflakes achten!
10. Kinder können auch einen Nachtisch bekommen, wenn sie den Teller nicht aufessen. Kinder gewöhnen sich sonst an zu große Portionen.
11. Naschen schadet der Gesundheit und auch der Entwicklung nicht. Es darf allerdings nicht zu viel sein. Kinder neigen dann dazu weniger bei den Hauptmahlzeiten zu essen
12. Ständiges „snacken“ ist nicht sinnvoll, auch wenn es gesunde Snacks sind. Zwischenmahlzeiten sind wichtig, aber es sollte eine Pause zwischen 2-4 Stunden geben.
13. Tiefkühlgemüse hat teilweise mehr zu bieten als Frisches, da das Tiefkühlgemüse direkt nach der Ernte eingefroren wird. Frisches Gemüse bietet aber eine größere Geschmacksvielfalt!
14. Jodsalz ist zum Kochen gut geeignet, da es wichtig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, Wachstum, Knochenbildung und Gehirnentwicklung ist. Gefährdet für einen Jodmangel sind vor allem Kinder, die kein Fisch oder keine Milchprodukte zu sich nehmen
15. Kinder in Tischgespräche einbinden.
16. Für das Immunsystem ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen helfen zur Infektabwehr. Neben Obst und Gemüse, sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Fleisch, Fisch und Getreideprodukte geachtet werden. Um Schleimhäute in der Nase und dem Rachen feucht zu halten, muss stark an die Wasserzufuhr gedacht werden.
17. Wenn Kinder morgens nicht frühstücken möchten, ist es sinnvoll wenigstens einen Shake zur Energiegewinnung anzubieten (siehe Shake-Rezept).
18. Für eine Extra-Portion Eisen sorgt ein Frühstück mit Hafer- oder Hirseflocken und dazu etwas Obst, Fruchtmus oder Saft (siehe Rezept Bircher-Müsli).

Wie Sie sehen können sind diese Tipps sehr einfach im Alltag zu integrieren. Vielleicht bleibt Ihnen der ein oder andere im Gedächtnis.

Da sich unser Studienprojekt ganz um das Thema Ernährung dreht, befassen wir uns natürlich auch mit dem Schulsvesper der Kinder.

Dieses sollte ausgewogen, also reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Eiweißen sein. Um es Ihnen in der Zukunft ein wenig einfacher zu gestalten, haben wir im Folgenden sechs Vesperideen mit dem passenden Rezept für Sie vorbereitet.

### 3. Rezeptideen für das Schulfesper

---

#### FRISCHKÄSE BROT

---



#### Zutaten:

...für das Brot:

- 2 Scheiben Brot
- Frischkäse
- 4 Scheiben Gurke
- 2-3 kleine Tomaten

Snack dazu:

- Gurkensticks
- 3-4 Cherry-Tomaten
- Eine kl. Hand Seebergernüsse (hier Cashew-Nüsse)
- 4-5 getrocknete Datteln
- 1 Banane

➤ Die Zutaten können je nach Geschmack ersetzt werden

---

## GEMÜSE-MIKADO

---



### Zutaten

- Gemüse - jeweils eine halbe/ ganze Hand voll
  - Gurke
  - Karotte
  - Tomate
  - Paprika
  - Radieschen
- ¼ Apfel
- 1 Scheibe (Vollkornbrot)
- Frischkäse
- 5-6 Schachschlickspieße

### Zubereitung:

- Zuerst wäschst du dein Gemüse und Obst.
- Von der Gurke schneidest du 5-6 Scheiben ab. Pass aber auf: Sie dürfen nicht zu dünn sein, sonst kannst du sie später nicht mehr so leicht aufspießen!
- Die Karotte schälst du und schneidest ca. die Hälfte in kleine Scheiben.
- Wenn du die kleinen Tomaten daheim hast, kannst du sie im Ganzen aufspießen – du musst nichts schneiden!
- Bei der Paprika entfernst du die Kerne (vielleicht lässt du dir da am Besten von einem Erwachsenen helfen) und scheidest zunächst Streifen, die du dann in große Würfel schneidest.
- Die Radieschen entfernst du erstmal von ihrer Wurzel und schneidest dann Scheiben ab.
- Damit du auch ein bisschen Obst dabei hast, kannst du ein Stück von einem Apfel abschneiden und diesen in kleine Würfel schneiden.
- Das Brot beschmierst du mit einem Aufstrich oder Frischkäse und klappst das in der Mitte zusammen. Dann kannst du kleine Rechtecke schneiden.
- Wenn du alles fertig vorbereitet hast, kannst du mit dem Aufspießen anfangen!
  - Dir sind dabei keine Grenzen gesetzt – du kannst dir deine Spieße ganz nach deinem Geschmack kreieren!  
Pass nur dabei auf, dass du dich nicht stupfst!

### Anmerkung:

Du kannst bei der Auswahl von Gemüse und Obst ganz kreativ sein und das nehmen, was du am liebsten magst!

Merke: Je mehr verschiedene Sorten, desto bunter dein Spieß später! Falls du Trauben nehmen solltest, kannst du diese am Stück lassen. Entferne hier nur die kleinen Stiele. Falls die Schachschlickspieße zu groß für deine Vesperbox sind, kannst du sie halbieren.

---

## FRÜHSTÜCKS-WRAP MIT EI UND HUMMUS

---



### Zutaten:

- 1 Vollkorn Wrap
- 25g Blattspinat
  - Alternativ: Salat nach Wahl
- 60g Tomaten
- 1 Ei
- 12g Hummus
  - Alternativ: Frischkäse
- 60g Paprika
- 1/3 Apfel
- 1 Feige
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

- Den Blattspinat, Tomate, Paprika, Apfel und Feige abwaschen und abtropfen. Die Paprika in dünne längliche Scheiben schneiden. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat etwas klein hacken. Den Apfel in Scheiben schneiden.
- Den Hummus in einer Linie über den Vollkorn-Wrap verstreichen. Den Salat und das Gemüse gleichmäßig über das Hummus verteilen. → Zum Seitenrand etwas Platz lassen.
- Bereiten Sie das Ei zu: Geben Sie das Öl in eine Pfanne, verstreichen Sie es gleichmäßig und legen Sie die Pfanne auf eine Herdplatte bei mittlerer bis hoher Hitze. Schlagen Sie das Ei in einer Tasse auf, schmecken Sie mit Salz ab und verquirlen Sie es. Gießen Sie das Ei in die Pfanne und wenden es, sobald es durch ist. Verteilen Sie das fertige Ei auf dem Wrap.
- Falten Sie die freigelassenen Seiten in die Mitte und rollen den Wrap auf. Schneiden Sie ihn in der Mitte durch.
- Legen Sie den Wrap in die Brotdose und füllen sie mit den Apfelstücken und der Feige auf.

---

## BIRCHER MÜSLI

---



### Zutaten:

- 4 EL Haferflocken
- 120 ml Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Apfel
  - Alternativ: Birne, Banane, Pfirsich, Erdbeeren, Kiwi
- 5 EL Milch
  - Alternativ: Pflanzenmilch, Naturjoghurt, Vanillejoghurt
- 2 EL gehakte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Mandeln)
- 2 EL Rosinen
  - Alternative: Cranberries
- Ggf. 1 TL Zucker
  - Alternative: Honig, brauner Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup

### Zubereitung:

- Optional: Haferflocken gemeinsam mit dem Wasser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen (Wenn Sie es über Nacht nicht quellen lassen wollen einfach am nächsten Tag mehr Milch verwenden)
- Am nächsten Morgen den Apfel (oder anderes Obst) waschen und reiben (ggf. pürieren).
- Den Saft einer halben Zitrone auspressen
- Geriebenes/Püriertes Obst und den Zitronensaft mit den anderen Zutaten vermengen
- Ggf. durch Zusatzgabe von Milch und Joghurt die Konsistenz nach Vorliebe variieren.
- Bircher Müsli schön dekorieren (z.B. als Topping: Rosinen, Nüsse, Fruchtstücke)

Zum Bircher Müsli kann zusätzlich ein Obst zum Schulvesper mitgegeben werden.

Zum Beispiel:

- Apfel als Krone schneiden (bevor die Zacken in den Apfel geschnitzt werden muss der Apfel ausgeholt werden)
- Mandarine geschält in Scheiben
- Zwei Pfirsichhälften

---

## LUSTIGES KÄSEBROT

---



### Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 oder 3 Scheiben Käse
- Frischkäse oder Butter
- Salatblätter
- Tomate
- 1 Mandarine
- Studentenfutter
- Zuckeraugen für das Gesicht

### Zubereitung:

1. Das Brot wie üblich zubereiten
2. Aus einer Scheibe Käse zwei Flügel schneiden und sie auf der obenliegenden Brotscheibe drapieren.
3. Zum Schluss noch zwei Augen aus Zucker vor die Flügel stecken. Fertig ist der süße Käfer.  
➔ Alternativ gibt es diese Augen auch aus Plastik, welche sich Mehrfach verwenden lassen und dem Vesper eine nette Optik verleihen.
4. Alternativ für die Mandarine kann jedes andere Obst verwendet werden, welches ihrem Kind schmeckt.

---

## GESUNDER FRÜHSTÜCKS-SHAKE

---



### Zutaten:

- 200ml Buttermilch
  - Alternative: Vollmilch oder Pflanzenmilch (ggf. nur 150 ml Milch und 50g Joghurt)
- 1 Banane
  - Alternativ: Pfirsich, Erdbeeren, Kiwi, etc.
- Als Süßungsmittel 1 TL Honig
  - Alternative: Agavendicksaft, brauner Zucker, Ahornsirup

Manche Kinder mögen es nicht morgens etwas zu kauen oder allgemein zu frühstücken. Alternativ kann man mittels eines Bananen- oder Pfirsichshakes einen perfekten Energiespender für sich entdecken.

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Mixer vermengen und pürieren
- Ggf. mit einem Strohhalm ausschmücken
- Ggf. im Sommer mit Eiswürfeln anrichten
  - ➔ Idee für Eiswürfel: Fruchteiswürfel
    - Pürieren von 150 g Erdbeeren mit 100ml Rhabarbersaft oder Wasser
    - Das Fruchtpüree in einen Eiswürfelbehälter und im Tiefkühlfach 2 Stunden gefrieren
    - Die Eiswürfel dann in einem Glas Wasser, in einem kalten Fruchttete oder in dem hier vorgestellten Frühstücksshake schmelzen lassen.

Diese Rezepte sind sehr einfach und ermöglichen dennoch eine große Vielfalt an Nährstoffen. Wir hoffen, dass wir Sie ein klein wenig inspirieren konnten und wünschen Ihnen noch alles Gute für die Zukunft.



## **Literatur**

**Rieber D.** (2014): Eins, zwei – Kinderschlemmerei. Stuttgart: TRAIS Verlag

## **Bildquelle**

<https://www.gutekueche.at/img/rezept/18319/joghurt-bananen-shake.jpg>. Letzter Zugriff: 11.11.2020.