



Ideen, Infos, Tipps für die Verbraucheransprache im ökologischen Landbau und bei Bio-Produkten

Bio-Pausenbrot als Powersnack

Gute Noten für Schulbrote

Initiator/Impulsgeber:	Lehrer, Ernährungsberater
Akteure:	Lehrer, Eltern, Schüler, Ernährungsberater
Zielgruppe:	Schüler der Klassen 1-6, Eltern
Zielsetzung:	Ideen und Tipps für die Zubereitung von Pausenbrot, Information über Bio-Produkte
Teilnehmerzahl:	je nach Größe der Schulklassen: 1-2 Klassen oder eine ganze Stufe
Jahreszeit:	ganzjährig möglich
Zeitraumen:	ca. 6 Wochen Planung
Veranstaltungsdauer:	4-6 Stunden
Varianten der Aktion:	Schüler zeigen in Kindergärten, wie man leckere Bio-Pausensnacks zubereitet

Die Idee

Bei dem Projekttag „Bio-Pausenbrot als Powersnack“ lernen Schüler und Eltern, wie einfach, lecker und abwechslungsreich eine gesunde Zwischenmahlzeit zubereitet werden kann. Lehrer, Eltern und Schüler bereiten ein leckeres, gesundes Pausenbrot-Bufferet zu, um anschließend gemeinsam zu essen.

Mögliches Programm

- 10.00 Uhr: Begrüßung durch Projektleiter
- 10.15 Uhr: Vortrag: „Gesunde Ernährung für Schulkinder“, Anleitung und Tipps zum Vorbereiten des Bio-Pausenbrot-Bufferets,
- 10.45 Uhr: Vorbereitung/Aufbau des Bio-Pausenbrot-Bufferets
- 11.45 Uhr: Eröffnung des Bio-Pausenbrot-Bufferets, gemeinsames Essen
- 13.00 Uhr: Basteln, Bemalen von Rezeptboxen
- 14.00 Uhr: Auswahl und Prämierung der Sieger
- 14.30 Uhr: Bewegungsspiele und Wissensspiele zum Thema „Ernährung“
- 15.00 Uhr: Kaffee-, Kakaotrinken, süße Snacks

Ernährungstipps

Ein gesundes Pausenbrot sollte aus Vollkorn-Getreide, Milch oder Milchprodukten, Obst oder Gemüse bestehen. Brot/Brötchen z. B. mit Salatblatt, Tomaten-, Gurken-, Radieschen- oder Eier-Scheiben zwischen Käse oder Wurst garnieren; Quark mit Früchten oder ein kleines Müsli anbieten; Milchshakes mit Obst mixen; bunte Rohkostspieße, Kirschtomaten mit Mozzarella oder Käsewürfel mit Trauben kombinieren

Sonstige Tipps

Schüler im Vorfeld eigene Rezeptideen sammeln lassen, z. B. im Internet unter www.oekolandbau.de

Kosten

- Verpflegungs- und Materialkosten für Mal- oder Bastelutensilien (Rezeptboxen)
- ggf. Fahrtkosten für den Einkauf
- Prämie für die 2 schönsten Rezeptboxen (z. B. Familienausflug zum Vergnügungspark)

Lokale Medienarbeit/Lobbyarbeit

Laden Sie die lokale Tageszeitung und das Anzeigenblatt zum Projekttag und zur Präsentation des Bio-Pausenbrot-Bufferets ein.

Projektplanung

- Zeitbedarf: ca. 6 Wochen Vorbereitung
- Personalbedarf: 2-4 Lehrer, Schüler beim Vorbereiten des Bufferets, gerne Beteiligung von Eltern als Begleitpersonen für den Einkauf

Kontaktsuche/Kooperationspartner

- Im Informationsportal www.oekolandbau.de gibt es eine umfangreichen Adresssammlung z. B. von Anbauverbänden, Bio-Bauern (Unterstützung/Sponsoring).
- Krankenkassen/Verbraucherzentrale kontaktieren und fragen, ob ein Ernährungsberater am Projekttag einen Vortrag halten kann oder ob sie den Projekttag mit Infomaterial oder einer Ausstellung unterstützen können

Rechtliche Aspekte

- Kontaktieren Sie frühzeitig das zuständige Ge-

sundheitsamt und fragen Sie nach Auflagen (Hygienestandards etc.) für die Durchführung des Projekttag.

- Klären Sie, ob die Schüler auch für die Zeit des Einkaufs versichert sind.

Inhaltliche Nachbereitung

Themen „Gesunde Ernährung in der Schule“ sowie „Lebensmittel aus ökologischem Anbau“, „Wie kommt das Essen vom Acker auf den Teller?“ im Unterricht altersgerecht vorbereiten und diskutieren

Literatur-Tipps

- Ute Alexy, Mathilde Kersting: optimix – Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Broschüre des aid infodienstes, Heft 1447, Bonn 2002
- Jugendwettbewerb: Jugend snackt, Hrsg.: aid infodienst, Bonn 1998
- Ingrid Brüggemann, Ruth Rösch: So macht Essen Spaß, Broschüre des aid infodienstes, Heft 1318, Bonn 2003
- 5 am Tag Obst und Gemüse, Hrsg.: aid infodienst e. V., Bonn 2000

Internet-Info

- www.familienhandbuch.de Informationen zur gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- www.gs-atens.de In der Rubrik Schulanfänger gibt es Tipps zum Pausenbrot von der Grundschule Atens.
- www.oekolandbau.de Infos, Spiele und Schulmaterialien für Kinder/Jugendliche zu den Themen Ernährung und Bio-Lebensmittel



Bio-Pausenbrot als Powersnack

Tipps für die Umsetzung

ökolandbau.de
Das Informationsportal

Internet-Service

Einen Mustertext für die Einladung der Eltern als Word-Datei zum Herunterladen finden Sie im zentralen Internetportal zum ökologischen Landbau: www.oekolandbau.de

Checkliste: Vorbereitungsstufen

6

Wochen vorher

- Bio-Läden, Bio-Bauern, Anbauverbände, Getränkefirmen kontaktieren, über die Aktion informieren und um Unterstützung/Sponsoring von Bio-Lebensmitteln bitten (als Gegenleistung anbieten, Sponsoren in den Einladungsschreiben sowie in der Presseinformation namentlich zu nennen; außerdem Sponsoren einladen, teilzunehmen)
- Gesundheits- und Ordnungsamt wegen Auflagen und Genehmigung der Bio-Pausenbrot-Aktion ansprechen
- Krankenkassen/Verbraucherzentrale kontaktieren, um Rezepte bitten, fragen, ob ein Mitarbeiter/Ernährungsberater Zeit und Interesse hat, einen kleinen Vortrag zu den Themen „Gesunde Ernährung“, „Pausenbrot als Powersnack“ und/oder „Bio-Lebensmittel“ am Veranstaltungstag zu halten oder für Fragen von Schülern und Eltern bereitsteht
- Termin festlegen

4

Wochen vorher

- Verpflegungskosten/Unkostenbeitrag kalkulieren
- Mit den Schülern im Unterricht das Thema „Gesunde Ernährung“ und „Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung“ vorbereiten
- Einladungen an Eltern übergeben oder verschicken
- Schüler und Eltern bitten, Rezepte einzureichen
- Entscheiden, ob Veranstaltung auf dem Schulhof stattfindet, sonst Raum in der Schule blocken
- Tische/Bänke für das Buffet organisieren

3

Wochen vorher

- Mit den Schülern Rezepte auswählen, entwi-

ckeln und entscheiden, welche Speisen für das Bio-Pausenbrot-Buffet zubereitet werden

- Auflisten, welche Lebensmittel gesponsert werden
- Einkaufslisten für das Buffet erstellen
- Einkaufsgruppen zusammenstellen
- Einkaufsgruppenlisten an Schüler, Lehrer und Eltern verteilen

2

Wochen vorher

- Geschirr, Besteck, Gläser organisieren
- Bastelmaterialien und Malutensilien für die Gestaltung der Rezeptboxen besorgen
- Kamera organisieren, festlegen, wer Fotos macht
- Letzte Details mit Kooperationspartnern klären
- Aktionsplan aufstellen: Wer macht was? Wie viele Schüler, Eltern, Lehrer helfen bei der Zubereitung des Bio-Pausenbrot-Buffets
- Ankündigung des Pausenbrot-Events und Einladung für die Presse formulieren

1

Woche vorher

- Rezepte für jedes Schulkind vervielfältigen
- Ankündigung und Einladung an die regionale Tageszeitung/Anzeigenblätter und ggf. den Hörfunk verschicken, ggf. telefonisch 2 Tage vorher nachfragen, ob ein Journalist kommt
- Gesponserte Lebensmittel abholen bzw. klären, ob und wann sie angeliefert werden können
- Ablaufplan für den Aktionstag festlegen, kopieren und an alle Teilnehmer verteilen
- Lebensmittel, die nicht gesponsert werden, von den einzelnen Einkaufsgruppen 1-2 Tage vor dem Projekttag einkaufen lassen
- Plakate aufhängen

2 Brotaufstriche gegen den Pausenbrot-Frust
(Aus Zutaten des ökologischen Anbaus, Zubereitungszeit pro Aufstrich: ca. 10 Minuten)

Konfetti-Quark

„KONFETTI-QUARK“
100 g Magerquark, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 rote Paprikaschote, 1/2 gelbe Paprikaschote, 1/4 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Hefeflocken
Zubereitung: Für den „Konfetti-Quark“ den Schnittlauch mit einer Schere klein schneiden und unter den Quark rühren. Die beiden halben Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Gewürzen und den Hefeflocken unter den Quark mischen.

Hasenfutter

„Hasenfutter“
1 Karotte, 100 g geriebener Käse, 1 kleiner Apfel, 1 EL Olivenöl, 1 TL Essig, 1/4 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer
Zubereitung: Für das „Hasenfutter“ die Karotte schälen, waschen und grob raspeln. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die Karotte, den Apfel und den Käse mischen. Dann Öl und Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.