

Gesundes Frühstück – gute Leistungen mit dem richtigen Pausenbrot



Gute Leistungen sind nicht nur eine Frage der Intelligenz. Wichtig ist auch, dass das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt wird – der Körper braucht gute Energielieferanten wie Vitamine, Calcium und Eiweiß.

An der IOGS-Kretzerstraße möchten wir unsere Schülerinnen und Schüler durch ein ausgewogenes Frühstück beim konzentrierten Lernen unterstützen. Wir appellieren

deshalb an alle Eltern ein gesundes Frühstück mitzugeben: Je bunter, umso besser! Alle Klassen sind dazu angehalten auf Süßigkeiten und Fertigprodukte zu verzichten.

Das wird im Unterricht regelmäßig thematisiert. Im Sachunterricht lernen die Schüler und Schülerinnen zu Schuljahresbeginn, was in die Brotdose soll und was nicht. In regelmäßigen Abständen thematisieren wir, welche Faktoren beim konzentrierten Lernen helfen. Zudem reden wir immer wieder mit Eltern und bestärken sie darin, saisonale und regionale Snacks vorzubereiten.

Dadurch haben wir es erreicht, dass Süßigkeiten (auch Nutella oder Marmelade) und weißes Brot nur selten in der Schule gegessen werden.



Wir verzichten zudem weitgehend auf Plastikverpackungen und versuchen, die Eltern und ihre Kinder davon zu überzeugen, nicht vorher eingepackte Lebensmittel mitzugeben.

Auch Wasser oder ungesüßter Tee sollen in wiederverwendbaren Trinkflaschen mitgebracht werden.

Der obligatorische Kuchen (oder Muffins), der von den Kindern und Erwachsenen zum Geburtstag mitgebracht und verteilt wird, wurde an der IOGS-Kretzerstraße ebenfalls abgeschafft. Dies bewirkt, dass die Eltern einerseits entlastet werden, aber auch, dass wir nicht drei Mal im Monat Kuchen essen.

Die Kinder schenken der Schule stattdessen ein Buch, oftmals ihr Lieblingsbuch. Das Buch wird zunächst in der Klasse (während der Frühstückspause) vorgelesen und dann in die Bücherei gebracht, wo alle Kinder der Schule es sich anschauen oder lesen können. Dies bewirkt, dass die IOGS-Kretzerstraße über einen sehr interessanten Bücherfundus verfügt.

