Greta-Schoon-Grundschule Spetzerfehn

Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit

Bericht von der Projektwoche 2022

Dorthe Missalla
Peter Wolters

Vorbemerkung

„In unserer Projektwoche habe ich zu Hause neue Tischregeln eingeführt“, berichtet Lisa stolz. „Sonst haben meine Eltern bei jeder Nachricht immer aufs Handy geschaut. Das passiert jetzt nicht mehr“, freut sich die Viertklässlerin.

Eine ganze Woche im Juni drehte sich für die rund 130 Kinder der Greta-Schoon-Grundschule in Spetzerfehn (LK Aurich/Ostfriesland) alles um „Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit“. Nach den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie war es dem Kollegium besonders wichtig, den Kindern wieder die besonderen Lernerfahrungen machen zu lassen, die im Rahmen einer Projektwoche möglich sind – gleichwohl mit verantwortungsvollem Augenmaß.
So wäre rechtlich zwar eine jahrgangsgemischte und -übergreifende Projektwoche möglich gewesen, aus Gründen des Infektionsschutzes wurde aber die Jahrgangstrennung beibehalten. Allerdings wurden viele Inhalte der Projektwoche von den beiden Klassen eines Jahrgangs gemeinsam umgesetzt.

1. Zielsetzung

Neben dem schon beschriebenen Wunsch, nach den Pandemie-Beschränkungen wieder die vielfältigen Potentiale einer Projektwoche nutzen zu wollen, hatten die Projekttage „Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit“ auch das Ziel, verschiedene Aspekte dieses Themenfeldes für die Kinder theoretisch in Beziehung zu setzen und praktisch erfahrbar zu machen (vgl. Wehrmann, 2020, S. 10).

Theorie und Praxis in Beziehung setzen

Demzufolge gehörten zur gesunden Ernährung natürlich auch Hygieneregeln und der richtige Umgang mit dem Messer, ebenso wie die eigene Zubereitung von warmen und kalten Speisen und die soziale Komponente des gemeinsamen Kochens und Essens. Ferner kamen als Querschnittsaufgabe die Müllvermeidung und -trennung für alle Klassenstufen hinzu: „In manchen Bundesländern, so zum Beispiel in Berlin, Brandenburg und Niedersachsen, sind die Themen Ernährung, Lebensmittel und Verbraucherschutz Querschnittsthemen, die im gesamten Fächerkanon aller Altersstufen aufgegriffen werden können“ (Wehrmann, 2020, S. 10).

Weitere Elemente waren Bastelangebote, u.a. mit Möglichkeiten des Recyclings, die Analyse von Lebensmittelwerbung, die Umsetzung der Nachhaltigkeit beim Einkauf und schließlich die Anlage eines Hochbeets auf dem Schulhof zur eigenen Gemüseproduktion durch die „Naturforscher“-Arbeitsgemeinschaft.
Die Gestaltung aller theoretischen und praktischen Elemente der Projektwoche basierte auf der Überzeugung, dass „Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit“ nur dann nachhaltig wirksam werden können, wenn sie lebensweltlich am Alltag der Kinder ausgerichtet und dadurch ineinandergreifend sowie vernetzt und nicht isoliert vermittelt werden.

2. Inhaltliche Schwerpunkte

2.1. Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung stand in vielfältiger Weise bei allen Klassen im Mittelpunkt der Projektwoche. Zwar wird in der Greta-Schoon-Grundschule schon seit vielen Jahren auf gesundes Frühstück während des Schultages Wert gelegt, wie dies in den meisten Grundschulen der Fall ist.
Innerhalb der Projektwoche wurde dieses Thema aber sehr unterschiedlich vertieft:

Obst und Gemüse haptisch erfahren

Die ersten Klassen stiegen mit einem Obst- und Gemüse-Lexikon ein, das in einem weiteren Schritt durch Fühlübungen sogar haptisch erfahrbar wurde. Dabei mussten die Kinder mit geschlossenen Augen verschiedene Obst- und Gemüsesorten erfühlen und richtig erkennen.
Dörrobst und getrocknetes Obst wurde nicht nur verköstigt, sondern im Rahmen eines „Geschmackstestes“ sollten die Kinder ihre eigenen Erfahrungen in einer Tabelle (süß, sauer usw.) eintragen.
Im Laufe der Projektwoche lernten die Kinder ferner die Hygieneregeln für die Arbeit mit Lebensmitteln sowie den Tunnel- bzw. den Krallengriff kennen, um bei Zubereitungen das Messer je nach Obst- und Gemüseart richtig einzusetzen. Gemeinsam stellten die Mädchen und Jungen Obst- und Gemüsespieße her und bereiteten auch eine Gemüsepfanne zu.

„Brotgesichter“ mit gesundem Belag und appetitlichen Gesichtern aus Gemüsestücken standen auf dem Speiseplan des zweiten und des dritten Jahrgangs. Zuvor hatten sich die Schülerinnen und Schüler ebenfalls intensiv mit den Hygiene- und Küchenregeln befasst.
Darüber hinaus stellten die Kinder der dritten Klassen gemeinsam Obstsalat und Knabbergemüse mit Dip her, außerdem befassten sie sich mit der Lebensmittelpyramide. „In Kitas und Schulen sind Essen und Ernährung Handlungs- und Bildungsfeld zugleich. Deshalb ist eine enge Verknüpfung von Verpflegung und Ernährungsbildung (formal und nonformal) eine wichtige Voraussetzung, denn der Ort des Essens ist immer auch ein rot des Lernens“ (Arens-Azevedo, 2020, S.2).

„In Kitas und Schulen sind Essen und Ernährung Handlungs- und Bildungsfeld zugleich.“

Die vierten Klassen fertigten eigene Lebensmittelpyramiden-Collagen an, indem sie entsprechende Lebensmittel aus Werbeprospekten ausschnitten. Dabei wurden ihnen besonders bewusst wie manipulierend häufig für eher ungesunde Produkte geworben wird. Die Viertklässlerinnen und Viertklässler klopften vertiefend die einzelnen Lebensmittel unter der Fragestellung „Was ist gut für den Körper?“ ab und beschäftigten sich mit dem Zusammenhang von Bewegung und Ernährung. Natürlich stand auch Speisenzubereitung bei den Viertklässlerinnen und Viertklässlern auf dem Plan, so wurde u.a. gemeinsam Obstsalat mit Joghurt hergestellt.
Schließlich wurde die gesunde Ernährung auch mit künstlerischen Elementen verbunden, indem beispielsweise eine Klasse einen Rap dazu im Wochenkreis präsentierte.

2.2. Nachhaltigkeit

Unter dem Gesichtspunkt „Nachhaltigkeit“ analysierten einzelne Klassen die eigenen Frühstücksverpackungen. Dabei entdeckten die Kinder deutliche Unterschiede beispielsweise in deren Langlebigkeit und Mehrwegnutzung. Als praktischen Beitrag zu diesen Erkenntnissen stellten die beiden zweiten Klassen aus einfachen Baumwollstoffen eigene Bienenwachstücher zur hygienischen Aufbewahrung von Lebensmitteln her. Diese werden von einigen Kindern auch nach Ende der Projektwoche immer noch aktiv z.B. für den Transport des Pausenbrotes eingesetzt.

Demgegenüber stand ‚Wasser‘ im dritten Jahrgang bei der „Nachhaltigkeit“ im Fokus. Die Schülerinnen und Schüler erlebten in Form eines Musicals die „Wassertropfenweltreise“.

Im vierten Jahrgang mit den älteren Schülerinnen und Schülern wurde „Nachhaltigkeit“ auf eine breite Basis gestellt. So verknüpften die Kids ihre Erfahrungen mit den Lebensmittelpyramiden-Collagen unter anderem mit dem Lebensmitteleinkauf. Es ging darum, wie bereits beim Einkauf Nachhaltigkeit bei Lebensmitteln, aber auch bei anderen Konsumgütern beachtet werden kann (z.B. Langlebigkeit, natürliche Materialien).

2.3. Mülltrennung und –vermeidung

Während der Projektwoche lief in der Greta-Schoon-Grundschule eine spezielle „Müll-Challenge“ mit dem Ziel, möglichst wenig Altpapier, Wertstoffe sowie Bio- und Restmüll in der jeweils eigenen Klassen zu produzieren. Diesen Wettbewerb nahmen die Kinder sehr ernst.
Zuvor war in allen Klassen intensiv über die verschiedenen Abfallarten sowie deren Trennung und Entsorgung gesprochen worden. Insbesondere die richtige Trennung der unterschiedlichen Müllformen war eine echte Herausforderung – ist es ja auch manchmal für Erwachsene.

Vertiefend dazu sammelten die zweiten Klassen zu Hause ausgediente Milchkartons und brachten diese gereinigt mit in die Schule. Dort wurden unter dem Stichwort „Upcycling“ aus den alten Verbundverpackungen trendige ‚Milchtütenportemonnaies‘ hergestellt.

Durch Upcycling entstehen trendige Milchtüten-Porte-monnaies

Das Bilderbuch „Robin räumt auf“ bot den Kindern der dritten Klassen den Einstieg in das Thema „Mülltrennung und -vermeidung“. Im weiteren Verlauf der Projektwoche zeigten die Drittklässlerinnen und Drittklässler welche kreativen Möglichkeiten unser Müll bietet. Für ihre Müllbilder hatten sie Abfälle von zu Hause mitgebracht und damit eigene Kunstwerke angefertigt.

3. Ist Nachhaltigkeit nachhaltig?

Abschließend bleibt natürlich die Frage: Ist eine Projektwoche zur Nachhaltigkeit eigentlich nachhaltig? Dies kann mit einem klaren „Ja!“ beantwortet werden, gleichwohl mit einigen Einschränkungen.

Das Eingangszitat von Lisa beweist, dass die Inhalte der Projektwoche nicht nur in der Schule wirksam wurden, sondern Einfluss auf das häusliche Umfeld hatten. Auch hinsichtlich der Mülltrennung und des bewussten Einkaufs sind nachhaltige Wirkungen nicht zu leugnen. Dabei ist die richtige Mülltrennung ein Dauerthema – auch bei Erwachsenen. Der Landkreis Aurich führt beispielsweise seit Monaten die Informationskampagne „Trenn Dich korrekt!“ durch, um Fehlwürfe bei den Mülltonnen zu reduzieren. Daran wird deutlich, dass mit damit gar nicht früh genug begonnen werden kann und dies immer wieder aufgegriffen werden muss. Auch zeigte sich nach Abschluss der Projektwoche, dass die Kinder in der Schule versuchten weniger Müll zu produzieren. „Lehren und Lernen soll dabei auf interaktive Weise gestaltet werden, um forschendes, aktionsorientiertes und transformatives Lernen zu ermöglichen“, fordert das Portal „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (2022). In der Projektwoche wurde dies praktisch umgesetzt.

„Lehren und Lernen soll dabei auf interaktive Weise gestaltet werden, um forschendes, aktionsorientiertes und transformatives Lernen zu ermöglichen.“

Andererseits macht das Müll-Thema auch die Grenzen der Wirksamkeit deutlich. So berichteten einige Eltern im Anschluss an die Projekttage, dass ihre Kinder während der „Müll-Challenge“ möglichst wenig Verpackungen mit in die Schule nehmen wollten und diese dann lieber vorher zu Hause entsorgten. Eine wirkliche Müll-Reduzierung war nur sehr vereinzelt zu beobachten – eher eine Verschiebung. Allerdings muss bedacht werden, dass diese Zusammenhänge erst mit zunehmendem Alter erkannt werden können. In den unteren Klassenstufen war den Kindern dieser Effekt nicht bewusst, während die höheren Klassen durchaus erkannten, dass weniger Müll in der Schule und mehr Müll zu Hause nicht wirklich nachhaltig ist.

Für große Begeisterung sorgte bei allen Kinder über alle Klassenstufen hinweg die eigene Zubereitung gesunder Speisen, wie den Brot-Gesichtern, dem Knabbergemüse mit Dip usw. Auch das gemeinsame Essen war für viele Kinder eine tolle Erfahrung.

Eiskugeln und gesundes Frühstück für alle!

In diesem Zusammenhang gab es zwei besondere Highlights gegen Ende der Projektwoche: Wer sich ausgewogen ernährt, darf auch mal „sündigen“ und so kam am Donnerstag der Eiswagen zur Schule und der Förderkreis spendierte allen Kindern eine Kugel Speiseeis. Am Freitag schließlich hatten sich engagierte Eltern der Klassenelternschaften bereiterklärt ein gesundes und sehr abwechslungsreiches Frühstück für die gesamte Schule vorzubereiten und anzubieten.
Inwieweit diese positiven Erfahrungen mit schmackhafter gesunder Ernährung nachhaltig wirken, lässt sich nur vereinzelt beobachten bzw. erfahren. So gibt es durchaus Kinder, die inzwischen Brotgesichter auf ihrem Pausenbrot haben, bei anderen wiederum scheinen sich im Vergleich zur Zeit vor der Projektwoche keine Veränderungen ergeben zu haben.
Die weitere Nutzung von den selbst produzierten Bienenwachstüchern durch einzelne Kinder belegt ebenfalls zumindest teilweise eine nachhaltige Wirkung der Projektwoche.

Ein langfristiger Effekt ist verständlicher Weise beim Hochbeet festzustellen, da allein die Aussaat und Wachstumsphase die Projektdauer deutlich übersteigen. So haben die Kinder in der Folgezeit immer wieder aufmerksam die Entwicklungen im Hochbeet beobachtet – und sich auch über Schneckenfraß aufgeregt. Sie zeigten sich beeindruckt von den zu beobachtenden Wachstumsfortschritten und freuten sich über die ersten geernteten Radieschen und Möhren.

4. Fazit

Die Nachhaltigkeit einer solchen Projektwoche darf hinsichtlich konkreter Effekte nicht überbewertet werden, ist aber dennoch feststellbar. Viel wichtiger ist jedoch, dass die Kinder Lerninhalte so verinnerlichen, dass sie langfristig erinnert werden können. Dann gelingt mit zunehmendem Alter immer wieder eine Verknüpfung mit neuen Erfahrungen („Mülltrennung haben wir schon mal in der Grundschule gemacht!“). Das Portal „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ vertritt ebenfalls ein umfassendes Bildungsverständnis (2022): „Was ist das Ziel von guter Bildung? Jenseits von konkreten Inhalten soll sie Menschen die Kompetenz vermitteln, ihr eigenes Umfeld selbst zu gestalten. Gute Bildung geht

deshalb über reines Faktenwissen hinaus.“ Damit dies jedoch funktioniert, müssen die einzelnen Lerninhalte möglichst vielfältig und abwechslungsreich für die Kinder erfahrbar sein, wie auch Schimrigk betont (2022, S. 13): „Das fängt schon in der ersten Klasse an, wenn die Kinder beginnen, die Welt um sich herum zu verstehen und wertzuschätzen. Vieles kommt durch das eigene Tun: zum Beispiel das Feld bestellen, säen, ernten, backen und das künstlerische Tätigkeit. Die Schüler*innen müssen ihre eigene Wirksamkeit erleben können.“

„Das fängt schon in der ersten Klasse an, wenn die Kinder beginnen, die Welt um sich herum zu verstehen und wertzuschätzen.“

Dies geschah während der Projektwoche durch den Einsatz und die sinnvolle Kombination unterschiedlicher Methoden des kognitiven, praktischen und handlungsorientierten aber auch künstlerisch-kreativen Lernens.

Literatur:

Arens-Azevedo, Ulrike (2020): Ort des Lernens und Essens. Gastkommentar, in: Erziehung und Wissenschaft, S. 2.

Bildung für nachhaltige Entwicklung/BNE (2022): Internet-Eintrag unter https://www.bne-portal.de/bne/de/einstieg/was-ist-bne/was-ist-bne_node.html, Zugriff am 1. Juli 2022.

Erziehung und Wissenschaft – Allgemeine Deutsche Lehrerzeitung, Zeitschrift der Bildungsgewerkschaft GEW, 73. Jg., Heft 09/2020 „Gesunde Ernährung in Kita, Schule und Hochschule, September 2020.

Schimrigk, Annikki (2022): Wie lernfähig ist unser Bildungssystem? Interview-Aussage, in: Bankspiegel – Das Magazin der GLS Bank, 42. Jg., Heft 246/Ausg. 1/Frühling 2022, S. 12f.

Wehrmann, Anne-Katrin (2020): Gesunde Ernährung im Unterricht, in: Erziehung und Wissenschaft, S. 10.

Autorin/Autor:

Dorthe Missalla ist Klassenlehrerin und BNE-Koordinatorin in der Greta-Schoon-Grundschule Spetzerfehn.

Peter Wolters ist Dipl.-Sozialarbeiter/Dipl.-Sozialpädagoge und arbeitet als Schulsozialarbeit in der Greta-Schoon-Grundschule Spetzerfehn.