

Gesundheitsförderung an der Grundschule Umkirch

Wir möchten an unserer Schule das Thema **Gesundheitsförderung** stärker in den Fokus rücken. In den Supermärkten und auch in der Werbung gibt es ein Überangebot an Fast-Food, Softdrinks und Süßigkeiten. Aus diesem Grund ist es unser Auftrag als Grundschule schon früh bei den Kindern ein **Gesundheitsbewusstsein** zu schaffen.

Wir nehmen am Projekt „Komm mit in das gesunde Boot“ teil. Als Schule legen wir großen Wert auf Bewegung und Sport. Auch im Bildungsplan ist dieses Thema durch die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ fest verankert.

Daher möchten wir mit folgender Regelung, zum Wohle unserer Schüler/innen, einen weiteren Schritt in diese Richtung unternehmen:

Wir verzichten auf süße und zuckerhaltige Getränke am Vormittag in der Schule.

Zucker ist allgegenwärtig und wird von der Lebensmittelindustrie häufig Kinderlebensmitteln beigegeben. So konsumieren Kinder viel mehr Zucker, als eigentlich gut für sie ist. Die WHO empfiehlt, dass Kinder nicht mehr als 6 kleine Teelöffel Zucker am Tag zu sich nehmen sollen. Ein Beispiel dazu: Ein Glas Apfelsaft (0,2 l) enthält 20 Gramm Zucker, das entspricht bereits 3 Teelöffeln Zucker.

Zucker ist nur ein sehr kurzfristiger Energielieferant und verhindert eine gute Konzentration am Unterrichtsvormittag. Sinnvoller ist es, Kohlenhydrate zum Beispiel in Form von Vollkornprodukten zu essen. Diese werden im Körper nach und nach in ihre Glukosebausteine zerlegt. Das klassische Pausenbrot versorgt Kinder mit allen nötigen Kohlenhydraten. So lässt sich einem Leistungstief am Vormittag vorbeugen.

Alternativen zu Apfelsaft, Quetschies, Capri-Sonne, Eistee & Co sind:

- Ungesüßte Tees
- Leitungswasser und Sprudel

Wir haben in der Schule im Erdgeschoss einen Wasserspender, der von den Schüler/innen mit herkömmlichen Trinkflaschen benutzt werden kann.

Dieser wird nach Hygiene-Vorschriften regelmäßig gewartet.



Deswegen der Appell an Sie als Eltern, auf süße und zuckerhaltige Getränke in der Schule zu verzichten.

Die Kernzeit und der Hort unterstützen diesen wichtigen, gesundheitsfördernden Auftrag der Schule und setzen diese Regelung, im Sinne Ihrer Kinder, auch am Nachmittag in unserem Kernzeit- und Hortalltag fort.

Mit den besten Grüßen

Das Kollegium der Grundschule Umkirch/Januar 2020