

Praxis-Einblick

Ein gemeinsamer Aktionstag zum Thema „Gesunde Ernährung“ an der Grundschule Blankensee

Partizipativ, bunt und vor allem gesund – so sollte ein gemeinsamer Aktionstag unter dem obigen Motto aussehen.

Um dieses umzusetzen, wurde der Tag mit allen gemeinsam – von der Schulleitung über die Eltern bis zu den Schüler*innen – geplant. Auch am Aktionstag selbst packten alle tatkräftig mit an und trugen dazu bei, dass der Tag ein voller Erfolg wurde.

Damit das Thema ‚gesund‘ fundiert „auf den Tisch kommt“, hat die Schulleitung im Vorfeld Informationen mit Beispielen für gesunde Brotboxen in einem Elternbrief verschickt. Verbunden damit war die Bitte, die Brotboxen am Aktionstag zusammen mit den Kindern passend zum Motto kreativ zu befüllen und an dem Tag mitzugeben.

Am Aktionstag wurde das Thema ‚Ernährungsbildung‘ immer wieder spielerisch in den Ablauf und die praktische Umsetzung integriert.

Wir freuen uns, Ihnen von diesem tollen Tag zu berichten und Sie durch viele Fotos anschaulich mitzunehmen und hoffentlich zu inspirieren!



Hintergrund

Grundschule Blankensee Ruhemannweg 57 b 14959 Trebbin OT Blankensee

Die Grundschule Blankensee hat als erste Brandenburger Schule die erste Qualitätsstufe im Schul-Programm *Unser Schulessen**** abgeschlossen. Im April 2025 hat die Vernetzungsstelle dafür die Auszeichnungs-Plakette anlässlich des schuleigenen Aktionstages zum Thema „Gesunde Ernährung“ überreicht.

Weitere Informationen:

[Auszeichnung GS Blankensee](#)



Das dreistufige Schul-Programm *Unser Schulessen**** (sprich: Unser Schulessen drei Sterne) begleitet seit 2023 Schulen in Brandenburg in ihrem Qualitätsentwicklungsprozess zu einer schmackhaften, gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulverpflegung sowie zur Integration von Ernährungsbildungsangeboten.

Weitere Informationen:

[Schul-Programm *Unser Schulessen****](#)

Vorbereitung des Tages

Die Schulleiterin Frau Rechlin-Gruhl und maßgeblich die Schulgesundheitsfachkraft Frau Dierkes, welche die Verpflegungsbeauftragte und treibende Kraft im Schul-Programm *Unser Schulessen**** an der Schule ist, konzipierten den Tag inhaltlich gemeinsam mit der Vernetzungsstelle Brandenburg (VNS) und koordinierten die Vorbereitungen (s. Konzept und Zeitplanung im Anhang).

Mit einem **Elternbrief** (s. Anhang) wurden die Familien mitgenommen und eingebunden: Für den Aktionstag wurden sie gebeten, gemeinsam mit den Kindern gesunde Brotboxen kreativ #vorzubereiten und für ein gemeinsames Büfett mitzugeben. Beispiele im Elternbrief gaben Hilfestellung und Anregung.

Zusätzlich konnten **lokale Sponsoren** für die Unterstützung des Aktionstages gewonnen werden: der Rewe-Markt Trebbin, die Bio Company und die Märkische Landkiste steuerten großzügig Lebensmittelspenden bei.

Als helfende Hände für den Aktionstag erklärten sich ebenfalls Eltern bereit.



Inspirationsquellen

[BZfE: Frühstücken in der Grundschule](#)

[Verbraucherzentrale Brandenburg: Frühstücksfreunde](#)



*Vorbereitung in der Schul-Mensa durch alle Helfer*innen: Arrangieren der Tische und Brotboxen, Aufbau der Station für den Ernährungsbildungs-Input.*

„Los geht’s!“ – Der Aktionstag

Der Tag startete für alle helfenden Hände **30 Minuten vor Unterrichtsbeginn**. Die Lieferung der gesponsorten Lebensmittel musste entgegengenommen und zugeordnet werden. Obst und Gemüse wurden, wenn nötig, in der schuleigenen Teeküche gewaschen und geschnitten.

Eine lange, durchgehende Tafel als Büfett für die mitgebrachten Brotboxen wurde in der Mensa aufgebaut. Eine Unterteilung mit bunten Klassenschildern sollte die spätere Rückgabe der Brotboxen in die Klassen erleichtern. Ein separater Empfangstisch stellte für die Schüler*innen als Ernährungsbildungsstation Informationen zur [Ernährungspyramide](#) bereit.

Pünktlich zum **Unterrichtsbeginn um 8.00 Uhr** wurden mit Transportboxen die von Sponsoren bereitgestellten Milch- und Milchersatzprodukte in die Klassenräume gebracht und im Gegenzug die mitgebrachten Brotboxen eingesammelt. Diese wurden auf der langen Tafel arrangiert. Das Ergebnis war ein vielfältiges, leckeres und wunderbar buntes Büfett. Ein wahrer Augenschmaus, bei dessen Anblick schon das Wasser im Mund zusammenlief.



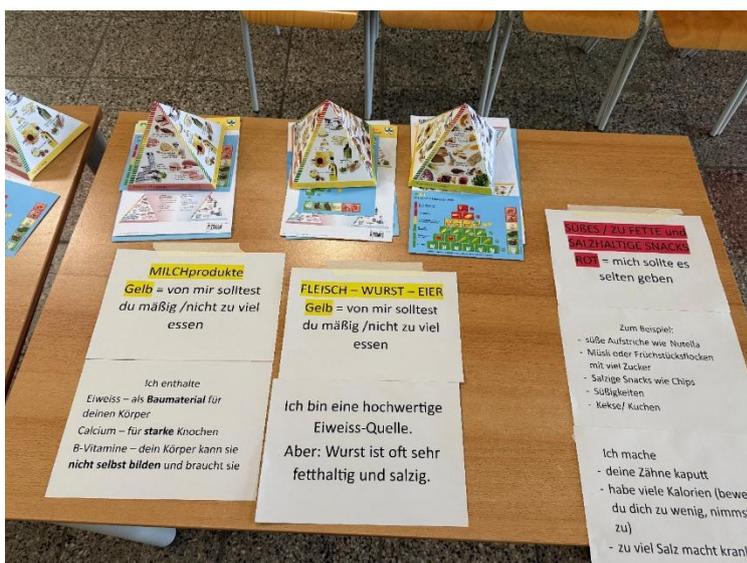
Eltern packen an: Arrangieren und öffnen der Brotboxen für die klassenweise Sortierung auf dem Büfett

In Kleingruppen von jeweils 5-8 Schüler*innen kamen die Klassen zeitlich gestaffelt hintereinander in die Mensa. Pro Klasse wurde ein Zeit-Slot von ca. 15 Minuten eingeplant.

Schüler*innen aus den älteren Klassen begleiteten die jüngeren Kinder vom Klassenraum zur Mensa, wo Frau Pfennigwerth-Pelka von der Vernetzungsstelle sie zum Einstieg an der vorbereiteten **Ernährungsbildungs-Station** in Empfang nahm. Sie stellte die Ernährungspyramide vor und tauschte sich mit den Schüler*innen über die verschiedenen Lebensmittelgruppen aus. Die Schüler*innen sollten ein Gefühl für die Auswahl gesunder und weniger gesundheitsförderlicher Lebensmittel nach dem Ampelsystem bekommen, um dieses Wissen bei der Zusammenstellung ihres Tellers am Büffet praktisch anzuwenden.



*Empfang der Schüler*innen in der Mensa mit einer Ernährungsbildungsstation*



*Ein Tisch wurde als Ernährungsbildungsstation aufgebaut. So wurden die Schüler*innen mit Bildungshäppchen zur Ernährungspyramide und Lebensmittelgruppen auf das Büffet vorbereitet.*

Jede Klasse bekam eine kleine Ernährungspyramiden mit, um hinterher in den Klassenräumen das Thema zu vertiefen und sich weiter auszutauschen – über das neu gewonnene Wissen genauso wie über die Speisen, die bei den Kindern auf den Tellern gelandet sind.



Inspirationsquelle

Materialien zur Ernährungspyramide zum kostenfreien Download und zur Bestellung über den [BLE-Medienservice](#).

Nach diesem Bildungsimpuls durften sich die Schüler*innen am Büfett bedienen. Wie schön war es, die Freude der Kinder zu sehen! Mit großem Eifer und voller Neugier stellten sie selbstständig eine bunte Auswahl auf ihren Tellern zusammen. Auch bei unbekannten Speisen zeigten sich viele Kinder offen und mutig – andere hielten sich lieber an Vertrautes. Aber kein Teller blieb leer.

Im Klassenverband, betreut durch die jeweiligen Lehrkräfte, frühstückten die Kinder gemeinsam. Dazu gab es die gesponsorten Milch-/Milchalternativ-Getränke.



Wie gut Kinder eigenverantwortlich eine vielfältige und gesunde Auswahl treffen können, wenn sie die (Aus-)Wahl haben und partizipativ mitgenommen werden, zeigen diese Teller beispielhaft.

Einige Lehrkräfte nutzten für die Zeit des Schmausens das **Hörspiel von „Kasimir bei den alten Rittern“**. Dieser Folge ist dem Thema Frühstück gewidmet.



Inspirationsquelle

Die Hörspiele nehmen verschiedene Ernährungsbildungs-Themen aus dem Ganzttag unter die Lupe. Die Hörspiel-Folgen können kostenfrei heruntergeladen werden und benötigen keine Vorbereitung für den Einsatz im Unterricht. Eine Anleitung mit Inspirationen für Gesprächsrunden oder kleine Anschlussaktivitäten erweitert jedoch die Einsatzmöglichkeiten.

[Kasimir bei den alten Rittern](#)

[Hörspiele mit Kasimir](#)

Als Pausenhighlight und Überraschung hatte Frau Dierkes, die Schulgesundheitsfachkraft, **Quiz-Fragen mit Ernährungsbezug** mit einem Tombola Rad vorbereitet, wo die Kinder ihr Wissen testen und kleine spendete Preise gewinnen konnten.



Am Tombolarad mit Quizfragen zur Ernährung konnten die Kinder kleine Preise gewinnen

Nach der Vormittagspause ging es in den zweiten Teil des Tages über. Die Klassen kamen noch einmal zum Büfett, um sich mit Nachschub zu bedienen.

Zusätzlich bot die Vernetzungsstelle eine **gesunde Trinkstation** an. Es standen befüllte Wasserspender mit Infused Water (=Wasser, das natürlich durch Obst/ Gemüse/ Kräuter aromatisiert wurde) bereit, das die Kinder kosten konnten. Außerdem hatten sie die Möglichkeit, selbst Schorlen zu mischen oder Wasser mit Zitronen-, Orangen- oder Ingwerscheiben aufzupeppen. Verwendet wurde Leitungswasser in Trinkwasserqualität und Sprudelwasser aus den schuleigenen Trinkwasserspendern.



*An der Trinkstation konnten die Schüler*innen Wasser geschmacklich aufpeppen*

Während die Kinder begeistert eine Trinkpause einlegten, klärte Frau Pfennigwerth-Pelka von der Vernetzungsstelle darüber auf, wie wichtig regelmäßiges Trinken für konzentriertes Lernen und die Gesundheit ist. Beispiele mit Würfelzucker veranschaulichten, dass konzentrierter Saft ebenso viel Zucker enthalten kann wie ungesunde Softdrinks. So wurde deutlich, dass Schorlen, Wasser oder andere Getränke ohne Zuckerzusatz die bessere Alternative sind. Zur Inspiration für Zuhause gab es Rezeptkarten mit Tipps zum gesunden Aufpeppen der eigenen Trinkflasche.



Inspirationsquelle

[Trinken in der Schule \(Flyer\)](#)

[Infused Water: Informationen und Rezeptideen der Verbraucherzentrale](#)

Essen – und reden darüber

Nach dem Mittagessen, das wie an „normalen“ Schultagen vom Essenanbieter durchgeführt wurde, besuchte Frau Pfennigwerth-Pelka die Schülerinnen und Schüler der „größeren“ Klassen 4-6. In einer Austausch-Runde ging es um die Sicht und Zufriedenheit der Schüler*innen mit dem Essenangebot und dessen Rahmenbedingungen in ihrer Grundschule.

Im **aktiven Dialog** konnten sich die Schüler*innen äußern. Die Fragen waren an die **Zufriedenheitsumfragen des Qualitätsmanagement-Tools *Unser Schulessen**** angelehnt:

- Was mag ich an unserer Schulverpflegung?
- Was gefällt mir nicht?
- Ich darf mir etwas wünschen, was an der Schulverpflegungen oder den Rahmenbedingungen (Gestaltung der Mensa, Pausenlänge...) geändert wird: Was wäre das konkret?

Alle gesammelten Vorschläge wurden als Stichpunkte auf Plakaten dokumentiert.

Die Ergebnis-Poster wurden später in der Mensa von einzelnen Schüler*innen präsentiert. Dort warteten bereits die für die Verpflegung Verantwortlichen der Schule sowie zahlreiche Gäste, die aus Anlass der anstehenden Auszeichnung der Schule eingeladen waren – jene Akteure, die aktiv und passiv die Gestaltung der Schulverpflegung beeinflussen und mitbestimmen: Vertreter*innen von Bildungsministerium (MBS) und Verbraucherschutzministerium (MLEUV) Brandenburg, der Bürgermeister der Stadt Trebbin und eine Vertreterin der Schulverwaltung (Träger der Schule), die Schulleiterin Frau Reclin Gruhl, die betreuenden Lehrer*innen, die Schulgesundheitsfachkraft, die Gesamtelternvertreterin der Schule sowie eine Vertretung des derzeitigen Essenanbieters.

* Das Qualitätsmanagement-Tool *Unser Schulessen* bietet vorgefertigte (individuell anpassbare) Zufriedenheitsumfragen, um regelmäßig als Stimmungsbarometer den Ist-Zustand der Schulverpflegung zu erfassen bzw. wie Veränderungen bei der Schülerschaft ankommen. So wird über das Tool die Möglichkeit gegeben die Schüler*innen partizipativ mitzunehmen.



Das **Qualitätsmanagement-Tool *Unser Schulessen*** unterstützt als **Arbeitsinstrument** von Verpflegungsausschüssen bei der schrittweisen Qualitätsverbesserung der Verpflegung in Schulen.

Qualitäts-Checks: Das QM-Tool ermöglicht eine detaillierte und umfassende Analyse der eigenen Schulverpflegung sowie eine Planung, Umsetzung und Kontrolle von Veränderungen.

Zufriedenheitsumfragen: Die Schulverpflegung kann unter Einbeziehung des Tools an die Bedürfnisse der Essenteilnehmer* werden und somit zu mehr Zufriedenheit und Akzeptanz des Essens in der Schule führen.

Für Schulen in Brandenburg ist die **Anmeldung und Nutzung des Tools kostenfrei.**

[weitere Informationen](#)

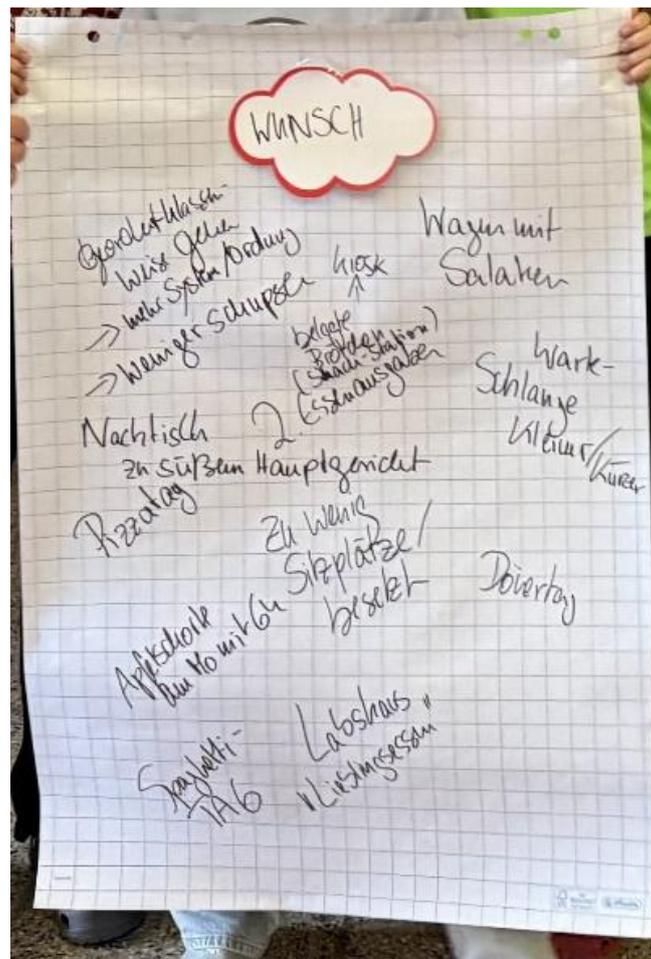
Die versammelte Runde hörte den Erläuterungen der Schüler*innen aufmerksam zu. Die Wunschliste enthielt viele interessante Aspekte – auch einige, die so nicht unbedingt erwartet worden waren.

Darunter beispielsweise:

- der Wunsch nach einer Salatbar und eine Art Kiosk mit belegten Brötchen/Snacks,
- eine kürzere Warteschlange, weniger Schubsen, mehr Ordnung, mehr Sitzplätze, zwei Essensausgaben,
- Nachtisch an Tagen mit süßem Hauptgericht sowie
- Wunschessestagen wie zum Beispiel Pizza-Tag, Spaghetti-Tag, Döner-Tag, Labskaus-Tag

Anhand der Wünsche wurde deutlich, dass auch die räumlichen Rahmenbedingungen für die Kinder sehr wichtig sind und als ein Faktor mit entscheidend sind, ob die Kinder gerne in der Mensa essen gehen oder nicht.

Die konkreten Ergebnisse und Wünsche aus der Sicht der Essensteilnehmer*innen sollen nun im Rahmen des Qualitätsprogramms mitgenommen werden, wenn die nächsten Verbesserungsschritte geplant werden.



Die „Wunschliste“ der Schüler*innen hielt manche Überraschung bereit

Das letzte Highlight des Tages – die Auszeichnung

Zum krönenden Abschluss des Tages überreichte die Vernetzungsstelle die **Auszeichnungs-Plakette** für die aktive Teilnahme der Schule, das gezeigte Engagement und den erfolgreichen Abschluss der ersten Stufe des Schul-Qualitätsprogramms.

Die Schulleiterin Frau Rechlin-Gruhl und die Schulgesundheitsfachkraft und Verpflegungsbeauftragte Frau Dierkes durften stellvertretend den großen Applaus aus der versammelten Runde genießen. Sie sind diejenigen, die mit ihrem Engagement die Kommunikationsstrukturen für die Verpflegungsverbesserung an der Schule geschaffen haben – genau das sind die Voraussetzungen nicht nur für das Erreichen der ersten Stufe im Qualitätsprogramm, sondern auch für eine konstruktive, gemeinsame Weiterentwicklung des Essens und der Rahmenbedingungen. Dieses Engagement können sie nun mit der Auszeichnung an ihrer Schule auch nach außen hin sichtbar zeigen.



Übergabe der Auszeichnung: Frau Dr. Daenzer-Wiedmer (Gesamtkoordinatorin der Vernetzungsstelle), Frau Dierkes (Schulgesundheitsfachkraft), drei Schülervertreterinnen der Grundschule Blankensee, Frau Rechlin-Gruhl (Schulleiterin), Frau Pfennigwerth-Pelka (Projektverantwortliche Bereich Schulverpflegung der Vernetzungsstelle) (v.l.n.r.)

Die fröhlichen Gesichter bei den Anwesenden sprachen Bände und so ging ein erfolgreicher Tag zu Ende.

Das Team der Vernetzungsstelle Brandenburg freut sich, den Weg der Grundschule Blankensee weiter mitgehen zu dürfen. Wir sind gespannt auf die nächsten Schritte.

Anhang

Der Elternbrief

Grundschule Blankensee
Naturpark-Schule
Ruhemannweg 57b · 14959 Trebbin OT Blankensee



Elternbrief: Aktionstag "Gesunde Ernährung" – Kreative Snack-Ideen für die Brotdose

Liebe Eltern,
wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass am 10.04.2025 unser Aktionstag "Gesunde Ernährung" stattfindet. An diesem besonderen Tag möchten wir gemeinsam mit Ihren Kindern die Vielfalt gesunder Lebensmittel entdecken und genießen. Der Tag wird unterstützt durch die Vernetzungsstelle Schulverpflegung, den Rewe Markt Trebbin, das Team der Projektagentur Berlin (Initiator Bio-Brotbox) sowie die Bio-Company.

Ihre Mithilfe ist gefragt:
Bitte bereiten Sie für Ihr Kind eine Brotdose mit kreativen, gesunden Snacks vor. Diese werden wir zu einem großen Frühstücksbasar zusammenstellen, von dem sich alle Kinder bedienen können.

Ideen für ansprechende und gesunde Snacks:

- **Vollkorn-Sandwiches:** Kleine Sandwiches aus Vollkornbrot, gefüllt mit Frischkäse, magerem Schinken oder Käse, garniert mit Salatblättern und Gurkenscheiben.
- **Gemüsespieße:** Bunte Spieße mit Cherrytomaten, Gurkenstücken, Paprikawürfeln und Käsewürfeln.
- **Obstfiguren:** Mit Ausstechformen gestaltete Obststücke, z. B. Melonensterne oder Apfelherzen.
- **Mini-Wraps:** Vollkorn-Tortillas, bestrichen mit Hummus oder Frischkäse, gefüllt mit Putenbrust, Salat und Paprika, aufgerollt und in mundgerechte Stücke geschnitten.
- **Selbstgemachte Müsliriegel:** Energieriegel aus Haferflocken, Trockenfrüchten und Saaten (bitte auf Allergien achten), ohne zusätzlichen Zucker.
- **Gemüsechips:** Im Ofen gebackene Süßkartoffel- oder Rote-Bete-Chips als knusprige Alternative zu herkömmlichen Chips.
- **Gefüllte Minipaprika:** Kleine Paprikaschoten, gefüllt mit Kräuterquark oder Hüttenkäse.
- **Fruchtspieße:** Spieße mit verschiedenen Obstsorten wie Trauben, Beeren und Melonenstücken.

Was erwartet die Kinder an diesem Tag?
Der Aktionstag startet mit unserem großen Frühstücksbasar, bei dem die Kinder aus den gemeinsam zusammengestellten Snacks ihr eigenes Frühstück auswählen können. Im Laufe des Tages gibt es spannende Impulse zur gesunden Ernährung – sei es am Glücksrad oder in

Grundschule Blankensee

Schulträger  Stadt Trebbin

Landkreis Teltow-Fläming

Seite 1 von 2

Grundschule Blankensee
Naturpark-Schule
Ruhemannweg 57b · 14959 Trebbin OT Blankensee



kleinen Gesprächsrunden. Zudem besuchen wir das Frühlingsingen im Seniorenheim. Ein besonderes Highlight ist die offizielle Auszeichnung unserer Schule für ihr Engagement für eine gesunde Ernährung und die Teilnahme am Programm zum Qualitätsprozess „Unser Schulesen“.

Wichtige Hinweise:

- ★ Bitte geben Sie Ihrem Kind eine mit **gesunden Snacks gefüllte Brotdose** mit!
- ★ **Kein Zucker, keine Nüsse** (aufgrund von Allergien)!
- ★ **Normale Schulsachen** sind wie an jedem Schultag erforderlich.
- ★ **Jedes Kind soll bitte einen eigenen Teller aus Plastik** mitbringen, da es ressourcenbedingt nicht möglich ist, alle Kinder mit Geschirr zu versorgen.

Beispielbilder für eine gesunde Brotdose finden Sie im Anhang (Bilder mit gesunden Brotdosen, kleinen Spießen, Gemüse-Canapés, Vollkornbrot mit Aufstrichen)!

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung und freuen uns auf einen spannenden und lehrreichen Tag!

Frühlingshafte Grüße
Franca Rechlin-Grühl & das Team der Grundschule Blankensee

Grundschule Blankensee

Schulträger  Stadt Trebbin

Landkreis Teltow-Fläming

Seite 2 von 2

Der Tagesablauf

7:30 Uhr Ankunft aller Helfer*innen, Lieferung gesponsorter Lebensmittel, Vorbereitung in der Teeküche und in der Mensa (Lebensmittel sortieren und waschen, Behältnisse in die Mensa bringen, Tische arrangieren)

8:00-8:30 Uhr Schüler*innen bringen gefüllte Brotboxen mit → Abgabe Brotboxen in der Aula → Frühstücksbasar arrangieren

Koordination Schulgesundheitsfachkraft Fr. Dierkes, VNS P. Pfennigwerth-Pelka (plus u.a. 1 weitere Person der VNS), Unterstützung freiwillige Eltern

8:30-10:00 Uhr

- Klassenweise dürfen in Zeitslots ca. 5-8 Kinder gestaffelt zum Basar, stellen selbstständig Auswahl zusammen,
- Austausch mit den Kindern, Verknüpfung mit Wissenshappchen zur Ernährungspyramide
- Rückkehr in Klassen
- gemeinsames Frühstück bei z.B. Hörspiel BZfE „Kasimir ...“ (Hörspiel Ernährungsbildung)

Pausenaktivität: Glücksrad zu gesunder Ernährung (Vorbereitung und Organisation Schulgesundheitsfachkraft Fr. Dierkes)

10:00-11:30 Uhr

- Kinder kommen aus den Klassen nochmal zum Büfett
- Angebot einer gesunden Trinkstation mit Betreuung und Anleitung (VNS)
- lockerer Austausch mit den Kindern/ Fragemöglichkeiten
- Rückkehr und Rückgabe der Brotboxen
- Abbau/ Aufräumen/ Vorbereitung des Raumes für Mittagspause

Pause Mittagessen in der Mensa (über derzeitigen Essensbieter)

12:10-13:15 Uhr Beginn 3. Block für die Klassen 4, 5, 6

- Gesprächsrunden von je 20 Minuten mit jeder Klasse, Klassenlehrer und VNS
Zweck: Förderung der Partizipation der Essensteilnehmer (Schüler*innen)
z.B. Was gefällt derzeit? Was gefällt nicht? Was wünsche ich mir?
- Sammlung und Zusammentragen auf Flip-Charts/Plakaten; Austausch und Vorstellung der Ergebnisse; evtl. Fotomöglichkeit mit Kindern (mit Fotoerlaubnis)

ca. 13:15 Uhr Übergabe der Auszeichnung für 1. Stufe *Unser Schuessen**** in Anwesenheit der Schüler*innen und eingeladener Gäste