

Unser Weg zu einer gesunden Schule

Geschrieben von: Melissa Kissel

Freitag, den 17. Oktober 2014 um 09:11 Uhr

Die Rheingauschule befindet sich auf dem Weg zur „Gesunden Schule“!

Vom Hessischen Kultusministerium haben wir in den letzten eineinhalb Jahren zwei Zertifikate für unsere vorbildliche Gesundheitsarbeit erhalten, nämlich „Sucht- und Gewaltprävention“ und „Bewegung und Wahrnehmung“. Jetzt arbeitet unser Gesundheitsteam daran, dass wir auch auf dem Gebiet der „Ernährungsbildung“ Fortschritte erzielen. Die Grundschulen haben dazu ja schon sehr gute Arbeit geleistet (z.B. zuckerfreier Vormittag, gemeinsames Pausenfrühstück u.a.) und wir wollen Vieles davon aufgreifen. Dazu brauchen wir die Zusammenarbeit mit Ihnen, liebe Eltern!

Weitere Informationen hierzu, wie Sie uns unterstützen können, befinden sich in unserem neuen Prospekt zur Ernährungsbildung. Sie können uns auch gerne persönlich kontaktieren.

Das Gesundheitsteam der Rheingauschule

Gesund zu Mittag essen

Falls ihr Kind am Nachmittagsangebot unserer Schule teilnimmt, empfehlen wir, dass es in der Mittagspause ein frisch gekochtes Mittagessen in unserer Mensa zu sich nimmt. Es gibt die Auswahl zwischen dem Hauptmenü, einer Salatbar und einer Nudelbar bzw. einer Lunchbar (im Wechsel). Dazu gehört auch ein Glas Apfelsaftschorle. Die Speisepläne, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zertifiziert wurden, können Sie im Voraus auf der Homepage der Schule einsehen. Wir möchten Sie einladen, auch einmal dort zu Mittag zu essen, um sich selbst ein Bild zu machen!

Die Bestellung des Mittagessens und der Kauf des Bons sind bis 11.30 Uhr des gleichen Tages am Mensaschalter im Westgebäude möglich. Am besten ist natürlich die Teilnahme am Chip-System. (Nähere Infos dazu auf der Homepage oder beim Klassenlehrer.)



Rundum ein gesundes Leben

Zum Abschluss möchten wir als Schule Sie in Ihrer Erziehungsaufgabe dahingehend unterstützen, dass wir Sie bitten, Ihrem Kind folgende Dinge zu ermöglichen:

- Ausreichend Schlaf,
- viel Bewegung an der frischen Luft,
- wenig Fernseh- und Computerkonsum,
- einen regelmäßigen Tagesrhythmus mit Zeit fürs Spielen und Nichtstun,
- bei Krankheit, die Möglichkeit, in Ruhe zu Hause wieder gesund zu werden.

Wir Erwachsene sind verantwortlich für die Zukunft unserer Kinder. Wir haben auch eine Vorbildfunktion und sollten aus diesem Grund unsere Konsumgewohnheiten überprüfen (Rauchen in der Gegenwart von Kindern, Ernährung, Fernsehen, Autobenutzung).

Vielen Dank von unserer Seite, dass Sie mithelfen, dass Kinder und Lehrkräfte in einer gesunden Schule leben können!

Das Gesundheitsteam der Rheingauschule

RHEING

Auf dem Weg GESUNDEN

Rheingauschule Gemässlern
Dr.-Schubert-Strasse 1
65386-Görsheim

Telefon 06712 - 9901 - 0
Telefax 06712 - 9901 - 2
Homepage www.rheingauschule.de

Auf dem Weg zur „Gesunden Schule“

Herzlich willkommen an der Rheingauschule, die sich auf dem Weg zur „Gesunden Schule“ befindet!

Vom **Hessischen Kultusministerium** haben wir in den letzten einhalb Jahren zwei Zertifikate für unsere vorbildliche Gesundheitsarbeit erhalten, nämlich **„Sucht- und Gewaltprävention“** und **„Bewegung und Wahrnehmung“**. Jetzt arbeitet unser Gesundheitsteam daran, dass wir auch auf dem Gebiet der **„Ernährungsbildung“** Fortschritte erzielen. Die Grundschulen haben dazu ja schon sehr gute Arbeit geleistet (z.B. zuckerfreier Vormittag, gemeinsames Pausenfrühstück u.a.) und wir wollen Vieles davon aufgreifen. Dazu brauchen wir die Zusammenarbeit mit Ihnen, liebe Eltern!



Gesundheitsteam:

oben: Frau Schäfer (Sozialpädagogin) und Frau Kissel

unten: Frau Müller-Mack, Frau Nierste, Frau Sachs-

Bockelmann und Herr Sobotta

Wie wichtig ist gesunde Ernährung?

Wie Sie wissen, beeinflusst gesundes Essen nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für **Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule**. Außerdem ist gesunde Ernährung die beste Vorbeugung gegen spätere Krankheiten wie Herz-Kreislaufprobleme, Diabetes, Adipositas u.a.

Um den Nährstoffbedarf zu decken, benötigt unser Körper eine regelmäßige Zufuhr von Mikronährstoffen: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie Wasser. Das gilt besonders für unser Gehirn, denn es arbeitet auch in der Nacht. Vor allem junge Menschen sind in der Wachstumsphase darauf angewiesen, dass die Energiespeicher nach der nächtlichen Schlafphase wieder aufgefüllt werden. Leider verlässt eine große Anzahl von Kindern ohne ein Frühstück das elterliche Haus.

Es liegt uns als Lehrerschaft viel daran, dass Sie mit Ihrem Kind und für Ihr Kind dafür Sorge tragen, dass es den täglichen Nährstoffbedarf decken kann, um somit auch alle Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen zu schaffen.

Gesundes Fr

Wir möchte Sie bitten, Ihr Frühstück bereitzustellen, die Schule mitzugeben. Milchschnitte nicht empfangen, rasch den Blutzuckerspiegel durch hormonelle Regulationsstörungen für **Kornprodukte und Obst**. Lebensmittel werden verwendet, dass im Blut eine ausreichende einen längeren Zeitraum seine Leistungsfähigkeit wichtigen Gesundheits auch der Spaß am Essen von den Vorschlägen für Herzstiftung (www.herzstiftung.de). Sehr wichtig ist es auch zu nehmen. Bei uns an der Schule erlaubt, während des Unterrichts len wir vor allem **Mineralwasser** und ab und zu Saftschorlen und Softdrinks (Limo- und Cola) zugeben.