

„Kid’s Catering“: Frühstück an der Montessori Schule Kitzingen

Ziele:

- Förderung einer gesunden Ernährung.
- Förderung der Selbständigkeit bei den Kindern.
- Reduktion bzw. Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Plastikmüll.
- Förderung des Gemeinschaftsgefühls.

Problemstellung bei eigenen Brotdosen:

- Kostet die Familien viel Zeit und Geld.
- Ungesundes Essen oft dabei.
- Häufig in Form von einzeln verpackten Produkten.
- Häufige Lebensmittelverschwendung (z.B. wenn das Kind doch kein Hunger hat)
- Selbständigkeit fehlt (die Brotdose wird meistens von den Eltern zusammengestellt)

Ideenvorschlag von „Kid’s Catering“

Einmal im Jahr ist jedes Kind bzw. Familie für das gemeinsame Frühstück für eine Woche zuständig.

Das Kind soll:

- Eine Einkaufsliste und Menü zusammenstellen und dabei auf verschiedene Fragen achten:
 - Was ist ein gesundes Frühstück?
 - Welche Nahrung hilft uns den Tag zu starten?
 - Wie viel Essen brauchen wir für eine Woche?
 - Gibt es Allergien?
 - Gibt es Obst/Gemüse im Garten (Themen saisonal und regional) die wir nutzen können?
 - Wie kann man auf Plastik verzichten?
- Lebensmittel mit Hilfe der Eltern einkaufen und zu Beginn der Woche mitbringen.
- Jeden Tag das Frühstück vorbereiten, nach Bedarf Lebensmittel nachfüllen, und aufräumen.

Abhängig von kindlichen Interesse kann das Catering auf vielfache Weise erweitert werden.

- Der Frühstückstisch und Buffet schön gestalten (selbstgebastelte Deko, Wildblumen etc.)
- Menüdesign
- Gesunde Muffins backen
- Gemüsebeet/Obstbäume erkunden
- Eier vorbereiten usw.

Dazu benötigen wir:

- Platz für das Frühstücksbuffet (niedriger Tisch oder Schrank)
- Frühstücksgeschirr (kleine Schalen, Teller und Besteck)
- Wagen mit Eimer für benutztes Geschirr
- Formulare für die Vorbereitung des Menüs und der Einkaufsliste
- Vorratsplatz für manche Lebensmittel (z.B. Haferflocken)

- Hygienisch sichere Behälter
- Spülmaschine
- Kühlschrank

Wichtig dabei:

- Am Anfang des Jahrs werden die Wochen an den Schülern zugeteilt.
- Die Vorbereitung auf das Frühstück beginnt eins bis zwei Wochen im Voraus und eine letzte Erinnerung an der Familie am Freitag davor.
- Das Kind wird an der Dienstliste als „Catering“ eingetragen und ist als Ansprechpartner für das Frühstück bekannt (durch z.B. ein Foto vom Kind auf dem Buffet).
- Essenskriterium werden vorgegeben (z.B. Vollkorn Produkte, Eiweißreich, Ballaststoffreich, wenig Zucker)
- Am Ende der Woche findet ein Feedback für den Catererschüler statt.

Vorteile:

- Schüler essen gesunder und die gesunde Ernährung spielt auch beim Verhalten und Lernkompetenzen eine Rolle.
- Familien haben weniger Stress morgens da sie keine tägliche Brotdose packen müssen.
- Die jährlichen Kosten pro Familie sollten kleiner ausfallen.
- Die Schüler teilen ein Gemeinsames Frühstück. Dabei lernen sie, sich zu bedienen und selber aufzuräumen.
- Der „Caterer“ befasst sich mit vielen Themen bei der Erstellung einer Einkaufsliste und Menüs.
- Schüler nehmen nur das, was sie essen möchten und verschwenden dadurch weniger Essen.
- Plastikmüll reduziert sich durch das en gros kaufen.
- Wert auf frisches, gesundes Essen wird direkt an die Kinder vermittelt.