



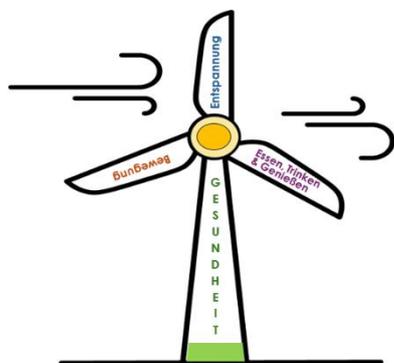
Impulse & Ideen Herbst 2024

Gemeinsam für eine gesunde Kindheit

Eine gesunde Kindheit ist nicht nur für eine „unbeschwerte“ Kinderzeit wünschenswert, eine gesunde Kindheit wirkt in das Erwachsensein hinein. Sie legt die Grundlagen für die physische Konstitution, wirkt sich über die schulische Laufbahn, auf soziale Kontakte bis auf die individuelle Lebensgestaltung aus.

Die Schule sowie der Offene Ganzttag bilden einen wesentlichen Bestandteil in der kindlichen Sozialisation.

Zur Förderung einer gesunden Lebensweise werden **drei Faktoren fokussiert**:



➤ Essen, Trinken und Genießen

(Nicht nur) der kindliche Körper benötigt *alle* Nährstoffe wie auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. **Regelmäßiges wie vielseitiges Essen** sowie **über den Tag verteiltes Trinken** versorgen das Kind mit Energie und unterstützen die Stoffwechselprozesse.

➤ Bewegungsfreude

In der schulischen Sitzwelt sind **Unterbrechungen der statischen Körperhaltung** enorm wichtig. Bewegung fördert den Aufbau von Muskeln und Knochen, stärkt das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem. Bewegung vermindert die Entstehung von Übergewicht und wirkt positiv auf die emotionale Entwicklung. Der Einsatz von körperlicher Aktivität hilft Kindern auch bei der Kompensation von Unruhe und Nervosität.

➤ Entspannung

Unter dem Begriff Entspannung können mehrere Aspekte gefasst werden. Denn neben den mentalen Lernphasen und einem bewegten Körper ist dieser Bereich der wesentliche **Ausgleich für Körper und Psyche**. Kinder brauchen auch hier Unterstützung. Sei es bei der Einschätzung von Medienzeiten, beim Kennenlernen einer Selbstfürsorge, bei der Bewältigung von Konflikten oder bei der Gewährleistung von ausreichend Ruhe bzw. Schlaf.

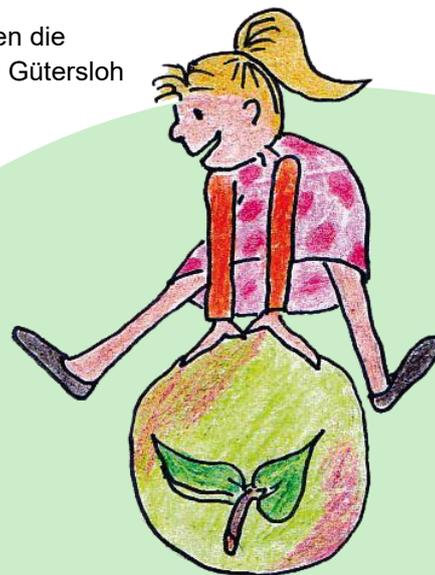
Forschungen belegen, dass sich die drei Faktoren sowohl **eigenständig** auf die Gesundheit auswirken, sich aber auch **wechselseitig beeinflussen**.

Um Sie in der Begleitung der kindlichen Entwicklungszeit zu unterstützen, bietet Ihnen die Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh in Kooperation mit dem Kreissportbund Gütersloh unter anderem diesen Impulsgeber für die Praxis.

Die Anregungen sollen Lust auf eine gemeinsame Gestaltung für die gesundheitlichen Bedingungen der Kinder machen!

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen wünschen Ihnen

S. Baum & M. Austry



Themen-Überblick

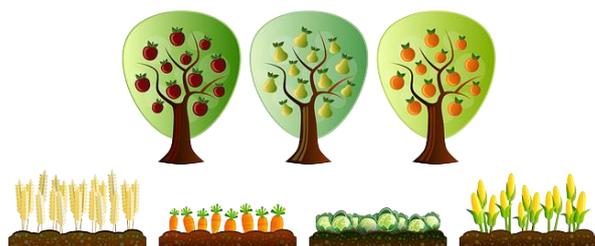
Rubrik	Inhalt
Essen, Trinken & Genießen	Obst und Gemüse - saisonal und regional Mit Kindern das Erntejahr erfahren
Bewegungsfreude	Spiele mit dem Ball – ein Muss für jedes Kind Die Bedeutung von Ballspielen inkl. Spielvorlagen
Entspannung	Entspannte Erstklässler Einen Hühnerhof als Anker nutzen
Rund um den Mittagstisch	Überarbeitete Ernährungsempfehlungen für Deutschland Konsequenzen für die Schulverpflegung
Interessantes aus nah & fern	Kollegialer Austausch zu Koch-/Back-Angeboten
	Ich kann kochen – Fortbildungstermine in Gütersloh
	Aus- und Fortbildungsangebote des KSB Gütersloh
	Kinder- und Jugendsportkongress / Tag des Schulsports
Anhang	Grafische Übersicht für die Zusammenstellung der Mittagverpflegung in der OGS

Rubrik

Essen, Trinken & Genießen

Obst und Gemüse - saisonal und regional

Bärlauch im März, Spargel im Mai, Rhabarber im Juni, Erdbeeren im Juli... so sah die Kindheit vor einigen Jahren aus. Heute scheint der Blick auf den Kalender überflüssig, wir finden beinahe jedes Obst oder Gemüse ganzjährig im Handel: Unterglas- oder Tunnelanbau, schnelle Transportmittel und eine ausgefeilte Lagertechnik machen es möglich.



Doch auch Importe und aufwändige Anbautechniken ändern nichts daran, dass fast alle Obst- und Gemüsearten in bestimmten Monaten besonders reichlich verfügbar sind, sprich „**Saison haben**“. Diese Zeit entspricht in der Regel den klassischen Erntezeiten im heimischen Freilandanbau. Das gilt übrigens ebenso für die meisten exotischen Früchte aus dem Ausland. Denn Mandarinen, Melonen oder Feigen haben in ihren Anbauländern genauso feste Erntezeiten wie Kirschen, Spinat oder grüne Bohnen bei uns.

Die Bezeichnung **regionaler Anbau** sagt aus, dass die Erntefelder möglichst nah am Verbraucher liegen. Je näher, desto besser. Denn jeder Kilometer kostet CO₂, Energie und Geld.

Auch wenn bei der Gesamtbetrachtung eine Reihe unterschiedlichster Faktoren eine Rolle spielen, wie etwa Qualität und Preis der Produkte, Energie- und CO₂-Bilanzen, die Art der Transportmittel und nicht zuletzt auch ideelle Werte: Es lohnt sich darauf zu achten, wann welches Obst und Gemüse Saison hat.

Saisonale und regionale Produkte haben eine gute Nährstoff-Qualität, schmecken meist besser, sind günstiger und schonen das Klima!

Ideen für den Offenen Ganzttag

1. Gestalten Sie mit den Kindern einen Saisonkalender...

- über ein gesamtes Kalenderjahr,
- nach Monaten oder Jahreszeiten eingeteilt.
- In den Zeiten, in denen es nichts „frisches“ Saisonales und Regionales gibt, kann auf Tiefkühlprodukte verwiesen werden (dies wird besprochen und im Kalender markiert).
Auch Obst bzw. Gemüse aus Lagerung wie Äpfel, rote Bete, Lauch etc. wird thematisiert und gekennzeichnet.
- Vorschläge finden Sie im Internet unter dem Suchbegriff „Saisonkalender“.

2. Hinweise darauf, was Saison hat:

- Das Obst / Gemüse kommt aus Deutschland (Hinweisschilder zur Herkunft beachten).
- Das Obst / Gemüse ist günstig und wird viel angeboten (Preisvergleiche helfen).
- Das Obst / Gemüse kommt aus dem Freilandanbau (z.B. am Wochenmarktstand fragen).
- Die Kinder können auch in der eigenen Familie oder bei Nachbarn nachfragen.

3. Recherchieren und probieren!

- Erklären Sie die Grundidee vom Saisonkalender und entwickeln Sie mit den Kindern Ideen.
- Vielleicht gibt es (gemeinsame) Besuche im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder beim Landwirt in der Nähe.
- Informieren Sie den Caterer der OGS, dass die Kinder über das Thema recherchieren.
Wenn bei der Recherche „noch unbekannt“ saisonale / regionale Lebensmittel auftauchen, könnten Sie fragen, ob diese eingesetzt werden könnten.
- Wenn dies nicht machbar ist, können Sie selbst kleine Probier-Portionen anbieten: roh bzw. gedämpft.

Quelle: [Saisonzeiten bei Obst und Gemüse- BZfE](#)

Bild: OpenClipart-Vectors über [Pixabay](#)



Rubrik

Bewegungsfreude Spiele mit dem Ball – ein Muss für jedes Kind

Neben dem Spaßfaktor von Ballspielen, der für Kinder das Wichtigste darstellt, hat diese Bewegungsform jedoch enorme „Nebenwirkungen“, die für die gesunde Entwicklung der Kinder unentbehrlich sind.

Unbemerkt schulen Ballspiele folgende **Entwicklungsaspekte**:

körperliche Entwicklungsaspekte

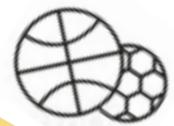
- koordinative Fähigkeiten
- Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Gewandtheit
- Körperbewusstseins und Haltung

soziale / gesellschaftliche Aspekte

- Fairness, Sieg und Niederlage
- Kooperation
- Toleranz, Durchsetzungsvermögen
- Erfahren und Geben von

geistige / emotionale Aspekte

- Kreativität und Phantasie
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen



Damit diese Effekte auch eintreten können, ist es wichtig, als Übungsleitende*r den Kindern die entspannte Spielhaltung und den Spaßfaktor vorzuleben.

Neben den Klassikern wie Fuß- oder Brennball gibt es noch weitere interessante Ballspiele für Kinder im Grundschulalter.

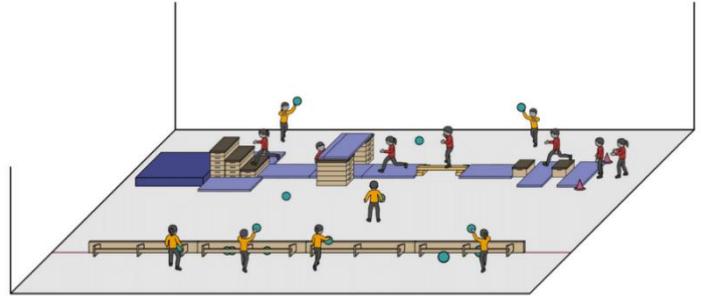
Ballspiele für Sportstunden und Bewegungsangebote

Takeshi's Castle

Spieldauer: ca. 15 Minuten **Material:** Softbälle, Parteibänder, Langbänke, Kästen, Matten etc.

Spielablauf:

Aus verschiedenen Geräten wird ein Hindernisparcours gebaut. Anschließend werden zwei Teams gebildet. Während Team A versucht in einer festgelegten Zeit so häufig wie möglich den Parcours zu durchlaufen, versucht Team B die Spieler*innen des Teams A mit den Softbällen abzuwerfen. Wird ein Kind aus Team A getroffen, muss es den Parcours verlassen und sich hintenanstellen. Alle Spieler*innen, die den Parcours passieren, ohne getroffen zu werden, sichern einen Punkt für die Mannschaft. Die Kinder aus Team B dürfen nur von hinter der Bankbarriere die andere Mannschaft abwerfen. Damit die werfende Mannschaft immer mit Bällen versorgt ist, sollte das Team einige Kinder auf der anderen Seite des Parcours positionieren, die die Bälle zurückwerfen. Nach Ablauf der Zeit werden die Rollen getauscht und Team B versucht möglichst häufig den Parcours zu durchlaufen.



Variationen:

- Der Parcours kann verändert werden, z.B. mit Kästen, hinter denen sich die Spieler*innen verstecken können.
- Der Parcours wird in der Mitte aufgebaut und die Spieler*innen können von beiden Seiten abgeworfen werden.

Mauerball

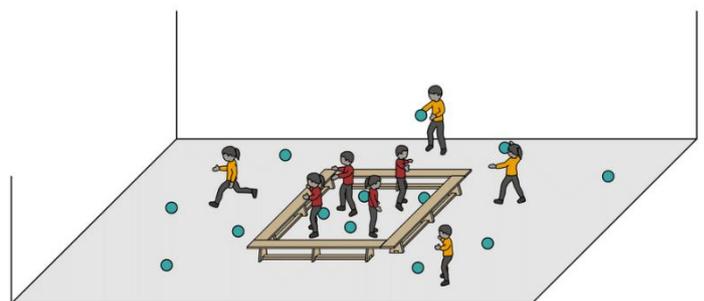
Spieldauer: ca. 10 Minuten **Material:** Langbänke, Bälle, Stoppuhr, ggf. Parteibänder

Spielablauf:

Aus 4 Bänken wird in der Hallenmitte ein Viereck gestellt. In dieses Viereck werden alle Bälle hineingelegt. Die Anzahl der Bälle ist abhängig von der Gruppengröße. Es sollten mehr Bälle als Kinder sein.

Die Kinder teilen sich in zwei Teams auf. Der / die Übungsleitung stoppt innerhalb des Spiels die Zeit. Während die eine Gruppe die Bälle schnellstmöglich aus der Mitte hinauswirft, muss die andere Gruppe die Bälle einfangen und zurück in das „Bällelager“ befördern.

Sobald kein Ball mehr in der Mitte liegt, wird die Zeit gestoppt und die Teams wechseln ihre Rollen. Gewonnen hat das Team, das weniger Zeit benötigt, um das Viereck vollständig zu leeren.



Variationen:

- Es gibt zwei Bällelager. Hierzu wird die Sporthalle in der Mitte mit Langbänken geteilt. Jedes Team muss sein Lager leeren und das Lager des gegnerischen Teams füllen. Das Team, dessen Lager als erstes leer ist, hat gewonnen.
- Es kann mit drei oder vier Teams gespielt werden. Bei dieser Variante wird das Spielfeld mithilfe von Langbänken in drei oder vier gleich große Felder geteilt. Jedes Team erhält gleich viele Bälle. Das Team, dessen Lager als erstes leer ist, hat gewonnen.

Rubrik

Entspannung

Entspannte Erstklässler

Die ersten Monate von jungen Schülerinnen und Schülern in der neuen Schulumgebung sind sicherlich von Aufregung und Unsicherheit geprägt. Dann kann es hilfreich sein, wenn ein Erwachsener gemeinsam mit den Kindern...

1. die (häufig unbestimmten) **Gefühle und Eindrücke benennt**,
2. sie mit dem Kind **sortiert** (d.h. nicht wegmachen muss, sondern den Zusammenhang verstehbar macht)
3. und es dem Kind damit leichter fällt, diese zu **integrieren** („Ach so - es ist in Ordnung“).

Intervention für junge Neankömmlinge, um die Unruhe zu lösen und im „Hier und Jetzt“ anzukommen:

Ein Erwachsener erklärt:

„Ein Schulstart ist eine sehr aufregende Zeit. Alles ist noch neu. Ein Erlebnis jagt das andere – und das geht *jedem von euch so!*

Mit so einer Aufregung in euch und um euch herum ist es nicht einfach, sich zu entspannen.

Ich habe eine Idee, wie es vielleicht etwas leichter fallen könnte. Dafür erzähle ich euch eine Geschichte.

Um besser zuhören zu können, darf jede*r von euch die Arme vor sich ablegen und den Kopf darauflegen.

Mach es dir bequem und vielleicht schließt du auch deine Augen. (bewusster Wechsel von „ihr“ zu „du“)

Stelle dir einen Bauernhof voller aufgeregter Hühner vor:

Es wird geflattert und gegackert, es wird gekräht und gescharrt, es wird geflitzt und aufeinander losgehackt.

Das ist ja ganz interessant und lebhaft und doch wird es irgendwann sehr anstrengend – da kann etwas Ruhe nicht schaden.

Kannst du fühlen, wie du atmest? Du spürst die Bewegung deines Körpers, wenn du einatmest - - - - und du spürst die Bewegung deines Körpers, wenn du ausatmest. - - - -

Nimm dir etwas Zeit, einfach nur zu fühlen, wie es auf und abgeht – wie es sich ausdehnt und wieder zurückkommt. Du atmest und spürst, wie eine Atem-Welle kommt und wieder geht....



Jetzt kannst du noch einmal die Gedanken oder Bilder vom Hühnerhof in dir entstehen lassen.

Du brauchst es nicht erzählen, und du musst dir auch nichts merken – genieße die Gedanken oder die aufkommenden Bilder ganz für dich.

Vielleicht siehst du nun die Hühner, wie sie zur Ruhe gekommen sind.

Genüsslich picken sie nun Körner – manche ruhen sich im warmen Sand aus – andere sitzen auf ihren Nestern und gurgeln vor sich hin.

Beruhigend, daran zu denken oder es innerlich zu sehen.

Genieße das noch einen Moment, - - - -

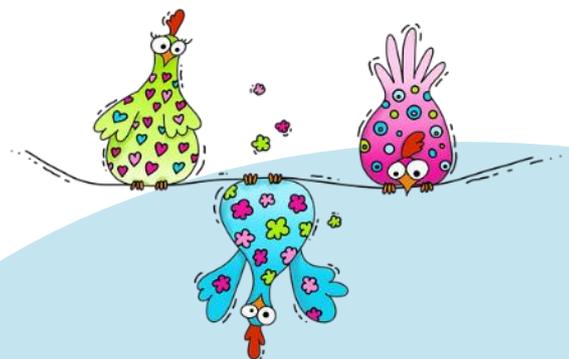
bevor du deine Augen wieder aufmachst und dich räkelst und streckst.

Wenn du mal wieder eine Hühner-Hektik in dir oder um dich herum wahrnimmst, kannst du an das Bild denken und auf deinen Atem achten.

Vielleicht schaffst du es noch einmal, den „Hühnerhof“ zu beruhigen.“



Bild: mariaresart und dewdrop157 über [Pixabay](https://pixabay.com/)



Rubrik

Rund um

den Mittagstisch

Überarbeitete Ernährungsempfehlungen für Deutschland

Unsere Umwelt verändert sich – immer schneller, sichtbarer, fühlbarer. Die starken Wetterveränderungen haben jetzt schon Einfluss auf die Ernteerträge, hier in Deutschland und in den Ländern, die uns mit Nahrungsmitteln versorgen. Die Regale sind (noch) voll, doch die Preise werden weiter steigen.

Wie können wir einen positiven Einfluss auf diese Entwicklung nehmen?

Es gibt sie, die kleinen und größeren Entscheidungen, die jede*r für die Umwelt und die eigene Gesundheit treffen kann. Für die Gegenwart und für die Zukunft. Für uns selbst und für die Gemeinschaft, in der wir wirken; wie auch in der OGS.

Wir haben die Wahl!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat eine notwendige Anpassung der Empfehlungen für die Zusammenstellung unseres täglichen Essens vorgenommen. Die Aussagen umfassen eine gesunde und nachhaltige Ernährung, die kulturell übliche Verzehrgeohnheiten in Deutschland berücksichtigt.

Konkret heißt das: Eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere Ernährung besteht zu mehr als 3/4 aus pflanzlichen Lebensmitteln und zu ca. 1/4 aus tierischen Lebensmitteln. Denn die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte benötigt deutlich mehr Ressourcen als die Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Zudem ist die Höhe des Fleischverzehrs mit dem höheren Risiko für die Entstehung bestimmter Krankheiten verbunden.



Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt seine Gesundheit und schont die Umwelt.

Die überarbeiteten Empfehlungen berücksichtigen z.B. täglich max. zwei Portionen Milch und Milchprodukte. Das ist eine Portion weniger als vorher. Zudem ist es ausreichend, wöchentlich max. 300 g Fleisch und Wurst sowie ein Ei zu essen. Beim Fisch bleibt es bei ein bis zwei Portionen wöchentlich, wobei es hier guten Ersatz bzw. Ergänzungen durch Samen bzw. Algen gibt.

Pflanzliche Lebensmittel werden in den Empfehlungen also noch stärker als bisher betont: Der regelmäßige Verzehr von eiweißreichen Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen sowie Nüssen werden mit einer eigenen Empfehlung stärker hervorgehoben. Obst und Gemüse stellen weiterhin mit 5 Portionen täglich die mengenmäßig wichtigste Gruppe dar. Die Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sich mit einer Mischkost inkl. Fleisch und Fisch ernähren. Für Kinder ist die Zusammensetzung gleich, nur die Mengen werden etwas reduziert.

Für die Schulverpflegung bedeutet dies konkret bei 5 Verpflegungstagen:

- 3 x pro Woche ein vegetarisches Mittagsgemisch, davon mind. 1-mal mit Hülsenfrüchten
- 1 x pro Woche Fleisch, Wurst oder Ei (am Wochenende gibt es zuhause meist auch Fleisch)
- 1 x pro Woche Fisch
- Täglich Gemüse (mind. 2-mal die Woche als Rohkost / Salat)
- Täglich einen Sattmacher aus Getreide(-produkten) oder Kartoffeln
- Mind. 2 x pro Woche Obst (am besten frisch)

Zur optimalen Zusammenstellung der OGS-Mittagsverpflegung finden Sie auf der letzten Seite ein Plakat!

Bereits kleine Veränderungen in der täglichen Ernährung sind ein großer Schritt hin zu einer gesundheitsfördernden und umweltschonenderen Ernährung.

Rubrik

Interessantes aus nah & fern

Kollegialer Austausch zu Koch-/Back-Angeboten

Der „SinnVolle“ Umgang mit Lebensmitteln hat für Kinder seinen Reiz: Selbstgemachtes zu genießen ist für viele etwas Besonderes! Das zeigt sich in starken Resonanzen auf Koch- und/oder Back-Angeboten an den Schulen.

Suchen Sie Inspiration für Inhalte und die Gestaltung einer AG?

Um den Austausch von Erfahrungen, von Tipps und Ideen rund um Koch-/Back-Angebote soll es bei einem kollegialen Austausch gehen – kreisweit und trägerübergreifend.

Die Koordinationsstelle ergänzt mit interessanten Infos und Anregungen aus ernährungsspezifischer Sicht.

Zielgruppe: OGS-Mitarbeitende oder freie Anbieter mit und ohne AG-Erfahrung.

Auch Genussbotschafter*innen aus dem Fortbildungsangebot „Ich kann kochen!“ sind angesprochen.

Das erste Treffen ist am **Donnerstag, 12. September von 9:00 bis 11:30 Uhr**
im **Kreishaus Gütersloh, im Erdgeschoss Raum 0202.**

Anmeldungen bei der Koordinationsstelle unter: S.Baum@kreis-guetersloh.de

Bild: creozavr über [Pixabay](https://www.pixabay.com/)



Ich kann kochen – Fortbildungstermine



Die Sarah Wiener Stiftung bietet pädagogischen Fach- und Lehrkräften eine Schulung an, um eigenständig praktische Koch- und Ernährungsangebote in ihren jeweiligen Einrichtungen durchzuführen.

In den **kostenfreien Fortbildungseinheiten** erhalten die Teilnehmenden Fachwissen und wichtige Anregungen für eine sichere und hygienische Umsetzung pädagogisch begleiteter Kochangebote!

Die Fortbildung besteht aus einem Präsenz-Workshop, einer Selbstlernphase und einem Webinar.

- [ausführliche Beschreibung auf der Webseite "Ich kann kochen!"](#)

Einstiegsfortbildung

Start-Workshop: Dienstag, 29.10.2024, 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: VHS Gütersloh, Hohenzollernstr. 43, 33330 Gütersloh

Selbstlernphase: interaktiv und online bei freier Zeiteinteilung (ca. 3,5 Stunden)

Abschluss-Webinar (online zuhause): Dienstag, 05.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

Die **Anmeldung** erfolgt ausschließlich im Internet über den folgenden Link:

<https://ichkannkochen.de/mitmachen/anmelden-einstiegsfortbildung/vor-ort/7010j000000TiddIAC/>

Aufbaufortbildung

Start-Workshop: Dienstag, 26.11.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: VHS Gütersloh, Hohenzollernstr. 43, 33330 Gütersloh

Selbstlernphase: interaktiv und online bei freier Zeiteinteilung (ca. 3,5 Stunden)

Abschluss-Webinar (online zuhause): Dienstag, 03.12.2024, 9:00 - 10:30 Uhr

Die **Anmeldung** erfolgt ausschließlich im Internet über den folgenden Link:

<https://ichkannkochen.de/mitmachen/anmelden-aufbaufortbildung/vor-ort/7019J0000009XumQAE/>

Aus- und Fortbildungsangebote des Kreissportbund Gütersloh

Qualifiziertes Personal für Bewegung, Spiel und Sport ist eine zentrale Voraussetzung, um Freude an Bewegung früh zu verankern. Daher ist es empfehlenswert die Fachkräfte im Ganztage zu schulen und zu qualifizieren.

Der Kreissportbund Gütersloh hat hierfür unterschiedliche Formate im Angebot.

Die **Grundlagenausbildung** ist die Übungsleiter*in C-Ausbildung. Sie besteht aus einem Basis- und einem Aufbaumodul. Während der Ausbildung lernen die Teilnehmenden zusammen mit weiteren angehenden Übungsleitungen, wie Sportangebote für Kinder und Jugendliche sowie weitere Zielgruppen geplant und umgesetzt werden.

Die sportmotorischen Entwicklungsstufen der Zielgruppen, Aspekte der Trainingswissenschaften mit den Themen Ausdauerfähigkeit, Kraft- und Koordinationstraining und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Spielformen sind Teil der Übungsleiter*in-Ausbildung. Zudem setzen sich die Teilnehmenden mit Gruppenprozessen, der eigenen Ansprache vor Gruppen und mit dem Umgang möglicher Konflikte auseinander.

Der Kreissportbund Gütersloh bietet das **Basis- und Aufbaumodul** in diesem Herbst an.

Alle Termine sowie weitere Informationen sind unter www.ksb-gt.de zu finden oder telefonisch / per Mail bei Miriam Austrup unter 05241/851457 oder m.austrup@kreis-guetersloh.de zu erfragen.

Neben der Grundlagenausbildung bietet der Kreissportbund auch noch **einzelne Fortbildungen** zu verschiedenen Themen an:

- **Bücher in Bewegung gebracht – der etwas andere Zugang in die Welt der Bücher**
25.09.2024, 02.10.2024, 17.00 - 20.30 Uhr unter der Leitung von Anika Krumhöfner
- **Bewegungs-ABC** 29.09.2024, 09:00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Julia Böger
- **Fit für die Vielfalt** 09.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Felix Lüppens
- **Perfekte Spiele** 23.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Nicole John
- **Koordination für coole Kids** 24.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Nicole John

Wir bieten auch **individuelle Inhouse- Fortbildungen mit frei wählbaren Themenwünschen und Terminen** in der Schule vor Ort an. Informationen gibt es bei Miriam Austrup, Tel.: 05241/851457 oder m.austrup@kreis-guetersloh.de

Quelle: [Fobi_2024Web.pdf \(ksb-gt.de\)](#)

4. Essener Kinder- und Jugendsportkongress

Unter dem Motto „Sport, Bewegung und Spiel im Ganztage“ findet am Freitag, 27.09.2024 auf dem Sportcampus an der Essener Gladbecker Straße 182 der 4. Essener Kinder- und Jugendsportkongress statt. Zur Eröffnung wird die Ministerin Frau Dorothee Feller anwesend sein. Es sind viele verschiedene Workshops im Angebot.

Eine Anmeldung ist unter www.essener-sportkongress.de möglich.

39. Tag des Schulsports in Bielefeld

Am Mittwoch, 25. September findet wieder der Tag des Schulsports an der Uni Bielefeld statt. Er wird vom Arbeitsbereich IV „Sport und Erziehung“ der Abteilung für Sportwissenschaft der Universität in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Detmold und mit Unterstützung durch die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und das Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen veranstaltet. Es wird verschiedene Fortbildungen geben sowie die Möglichkeit zum Austausch, um Praxistipps und Erfahrungen miteinander zu teilen.

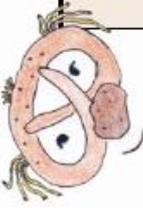
Weitere Informationen gibt es unter www.uni-bielefeld.de/tds

Impressum	Kreis Gütersloh - Abteilung Gesundheit Sabine Baum Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung in der OGS im Primarbereich Kontakt und Sitz: BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh Blessenstätte 1 33330 Gütersloh Tel.: 05241 - 85 28 85 E-Mail: S.Baum@kreis-guetersloh.de Internet: www.kreis-guetersloh.de	Kreissportbund Gütersloh e.V. Miriam Austrup Fachkraft Ganztags Am Reckenberg 6 33378 Rheda-Wiedenbrück Tel.: 05241 - 85 1457 E-Mail: M.Austrup@kreis-guetersloh.de Internet: www.ksb-gt.de
------------------	--	--

„Impulse & Ideen - Gesund im Grundschulalter“ erscheinen 4-mal jährlich.
Möchten Sie diese beziehen oder abbestellen, melden Sie sich bitte unter den angegebenen Adressen.

Das Mittagessen in unserer Schule

Groß und Klein - alle checken mit!



An 5 Tagen pro Woche in der Schule gibt es:

Täglich einen **Sattmacher** aus Getreide/-produkten oder Kartoffeln

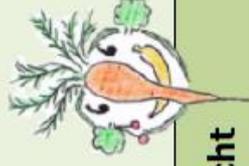
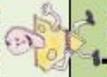
-> mind. 1-mal aus Vollkorn und max. 1-mal als Kartoffelfertigprodukt



Täglich **Gemüse oder Rohkost**

-> mind. 2-mal als Rohkost bzw. Salat und

-> mind. 1-mal **Hülsenfrüchte**



3-mal pro Woche ein **vegetarisches (fleischloses) Gericht**

Maximal 1-mal pro Woche **Fleisch, Wurst oder Ei**



1-mal pro Woche (See-)Fisch

Energiefreie **Getränke** sind jederzeit verfügbar



Mindestens 2-mal pro Woche **Obst**, davon mind. 1-mal am Stück (z.B. als Zwischenmahlzeit oder Nachtisch möglich)

Nachtisch ist grundsätzlich nicht notwendig!

-> Darin ist häufig viel Zucker!

Wenn es Nachtisch geben soll, lieber auf (frisches) Obst oder Milchprodukte zurückgreifen.

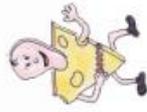


Die Nährstoff-Kumpel



Stärke

Lädt den Energie-Akku auf!



Eiweiß

Garantiert echt coole Power!



Vitamine

Die pure Vitalität: bunt und fit!



Fettimo

Wichtiger Nährstoffkumpel für den achtsamen Umgang.



Tröpfchen

Wohlfühlen, wie ein Fisch im Wasser!



Zucker

Verlockender Energietreiber!

