

Richtlinien für gesundes Essen Deutsche internationale Schule Dubai

Philosophie

- **"Gesundes Essen - leichter lernen"**
- **"Gesunde Schüler, die gerne zur Schule gehen, lernen besser"**
- **"Gesunde Lehrer lehren besser"**

Gesund essen und trinken unterstützt Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Aufgabe

Die DISD fühlt sich verpflichtet, die ihr anvertrauten Kinder und Jugendlichen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil zu ermutigen und auszubilden.

Dies soll erreicht werden durch:

- Bereitstellen von gesunden Nahrungsmitteln, nach den Richtlinien der Dubai Health Authority
- Altersentsprechende Einbeziehung der Gesundheitsförderung in den Schul- /Kindergartenalltag; aktive Teilnahme der Kinder und Jugendlichen ermöglichen
- Förderung eines gesunden Essverhaltens, als Basis für das zukünftige Leben
- Berücksichtigung ethischer und medizinischer Anforderungen, z. B. religiöse, vegetarische, medizinische und allergische Bedürfnisse
- Leichtverfügbare, sichere, hygienische Trinkversorgung während des Schultages

Ziele

Ernährung und Gesundheit konsequent in den Dienst des Bildungs- und Erziehungsauftrages zu stellen und damit eine Verbesserung der Bildungsqualität insgesamt zu fördern.

Ernährung und Gesundheit soll als ein Teil des Schulentwicklungsprozesses betrachtet werden.

- Jungen Menschen soll so früh wie möglich ihre Verantwortung für die eigene Gesundheit bewusst werden.
- Ernährungs- und gesundheitsorientierte Einstellungen sollen gefördert und ein gesundheitsförderliches, über die Schulzeit hinaus wirksames, eigenverantwortliches Verhalten zu erlernt werden.

- Ernährungs- und Gesundheitsförderung bezieht auch Maßnahmen mit ein, die auf die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und auf die Sozialfähigkeit Einfluss haben.
- Gesunde Ernährung als wichtiger Bestandteil an der DISD, damit alle Kinder und Jugendliche ein breitgefächertes Ernährungswissen erhalten

Gesundes Essen - Umsetzung

- Gemeinsames Frühstück in den Klassen der Grundschule, mit Lehrpersonal als Vorbild.
- Gemeinsames Frühstück und Mittagessen im Kindergarten mit den ErzieherInnen als Vorbild
- Themenbezogener Unterricht: gesunde Ernährung mit gesunden Lebensmitteln.
- Ermutigung aller Kinder und Jugendlichen, täglich Obst und Gemüse zu essen. Bereitstellung in Kantine und im Kindergarten.
- Wasserspender sind in der Nähe jedes Klassenzimmers aufgestellt, Schüler sollen immer eine auffüllbare Wasserflasche mitbringen. Daher ist es nicht notwendig den Kindern noch zusätzliche Getränke mitzugeben.
- Besondere Ereignisse, wie Geburtstage, Weihnachten, Iftar etc. werden als gemeinschaftliches Ereignis angesehen. Hier sind Ausnahmen erlaubt.
- Bei Geburtstagsfeiern in der Schule wird der Kuchen in der 2. Pause ausgeteilt. Im Kindergarten zwischen Frühstück und Mittagessen.

Lunchbox

- Bereitstellen der DISD – „Lunchbox-Broschüre“ für Eltern, welche gemeinsam vom Elternbeirat mit Unterstützung der Krankenschwester gestaltet wurde.
Die „Lunchbox-Broschüre ist ein Leitfaden für Eltern mit Tipps für eine gesunde Lunchbox.
- Schokolade, Kuchen, Kekse, Chips, kohlen säurehaltige und mit zusätzlichem Zucker enthaltende Getränke, mit künstlichen Aromen versetzte Milchprodukte und Süßigkeiten sind nicht erlaubt. Von den als Kinderlebensmittel beworbenen Speisen wird abgeraten, da diese meist einen übermäßigen Anteil an Zucker enthalten.
- Schüler sollten ihre gesunde Lunchbox in der gemeinsamen Frühstückspause essen.
- Nicht alle angebotenen Lebensmittel und Speisen entsprechen immer dem Appetit des Kindes/Jugendlichen. Jedoch sollte jedem Kind/Jugendlichen die Möglichkeit geboten werden, genügend Auswahl zu haben, um es zu ermutigen, zu essen. Kinder und Jugendliche sollten nicht hungrig den Schultag überstehen müssen.
- Es kommt vor, dass Schüler ihr Lunchpaket zu Hause vergessen, dass es auf den Boden fällt oder dass durch den Nachmittagsunterricht / die Nachmittags AGs der Hunger größer ist als erwartet. Deshalb empfehlen wir, 15 -20 Dirham als Reserve in einem Fach der Schultasche aufzubewahren, damit der Schüler sich an der Cafeteria etwas kaufen kann.
- Von Zeit zu Zeit werden die Lunchboxen von den Lehrkräften, dem Kindergartenpersonal oder der Schulkrankenschwester stichprobenartig eingesehen.
- Sollte dabei auffallen das nicht genügend gesundes Essen oder nicht den Richtlinien entsprechendes Essen mitgegeben wird, werden die Eltern informiert.

Allergien

Die Eltern, bzw. Sorgeberechtigten der Kinder und Schüler werden aufgefordert, so viele Informationen wie möglich bereitzustellen. Z. B. in Bezug auf Allergien und spezielle Diäten (aus medizinischen oder religiösen Gründen).

Diese Informationen werden im Formblatt der Krankenakte und der Krankengeschichte unseres medizinischen Fragebogens an unsere Schullinik weitergeleitet.

- Die Schullinik informiert dann den zuständigen Klassenlehrer
- Eine Liste über vorhandene Allergien soll in der Klasse verfügbar sein
- Es ist nicht erlaubt, Lunchpakete zu teilen, da Inhaltsstoffe nicht bekannt sein und Allergien auslösen können
- Schweinefleisch, Softdrinks und Lebensmittel, die Erdnüsse und Haselnüsse enthalten sind nicht erlaubt (auch Nutella enthält Erdnüsse)
- Ungesalzene Mandeln und Cashewnüsse etc., sowie Trockenfrüchte, dürfen mitgegeben werden.

Schullinik

Auf unserer Webseite befindet sich unser Formblatt für die Krankenakte. Dieses muss für alle Kinder und Schüler ausgefüllt werden und von allen Eltern bereitgestellt werden und der Schule übermittelt werden.

Es beinhaltet u.a. wichtige Informationen über alle Allergien, Krankheiten und das Einverständnis bei medizinischen Notfällen.

Schulessen

- Die Schulkantine wird von einem externen Anbieter betrieben. Die Zusammenarbeit zwischen Anbieter und Schule ist eng und es wird Wert auf gesunde und ausgewogene Ernährung gelegt.
- Die Vorgaben der Dubai Health Authority werden eingehalten. Die Qualität der Zutaten und Speisen wird strengstens und regelmäßig überwacht.
- Essen für den Kindergarten wird mit wenig Salz zubereitet, damit die natürlichen Geschmacksrichtungen erhalten bleiben und es gesünder ist.
- Das monatliche Menü ist auf der Schule-Webseite verfügbar.

Der Speisesaal

- Der Speisesaal ist mit mindestens einer Aufsicht besetzt.
- Das Betreten und Verlassen des Speisesaals erfolgt geordnet und in Ruhe.
- Die Kantine ist hell, attraktiv und ermöglicht es den Schülern in Freundschaftsgruppen zu sitzen, um das Essen in gemeinsamer Gesellschaft zu genießen.
- Im Kindergarten wird darauf geachtet, dass sich Spiel- und Essumgebung unterscheiden.

- Personal und Schüler werden ermutigt:
 - Gemeinsam gesund zu essen
 - Gute Tischmanieren und Essmanieren anzuwenden: Sicherer und bewusster Umgang mit Besteck
 - Die Tische und Stühle sauber zu verlassen. Abfall jeglicher Art wird im Abfallcontainer entsorgt.

- Dies wird erreicht durch:
 - Gemeinsames Schulessen mit Freunden, in einer ruhigen und angenehmen Umgebung
 - höflichen respektvollen Umgang miteinander
 - Unterhaltungen in normaler Lautstärke, damit alle Schüler Ihr gemeinsames Essen genießen können.

Die Rolle der Eltern

Der DISD ist bewusst, dass Ernährung und Erziehung durch Vorbilder wie Eltern, Lehrer und Kindergartenpersonal geprägt wird.

Deshalb wünschen wir uns eine unterstützende, positive Zusammenarbeit von Schule, Eltern und Schülern mit gegenseitigen Verständnis und Vertrauen.