

# Einbeziehung der Eltern

## Checkliste für den Elternabend

In der schulischen Gesundheitsförderung, hier der Ernährungserziehung, ist der Einfluss der Eltern entscheidend.

Essgewohnheiten und besondere Vorlieben für einzelne Lebensmittel bzw. deren Ablehnung werden schon im Kleinkindalter geprägt und vorwiegend durch die Eltern vermittelt. Sie bestimmen auch maßgeblich das Nahrungsangebot in der Familie.

Deshalb ist eine Einbeziehung der Eltern in die Ernährungserziehung unerlässlich. Dazu bietet sich ein **Elternabend** zu Beginn des Projektes an.

Damit dieser erfolgreich wird, bedarf es einiger Vorbereitungen. Die Eltern sollen den Gang zum Elternabend als lohnend empfinden. Dabei spielen die Einladung, die Sitzordnung und der Ablauf des Abends eine nicht unerhebliche Rolle. Schon die Einladung muss die Eltern positiv ansprechen und bereits kurze Informationen über den Inhalt enthalten.

Damit der Charakter einer Unterrichtsstunde vermieden wird, sollte die Sitzordnung aufgelockert werden. Der Aufbau eines Stuhlkreises schafft eine angenehme Atmosphäre und ermöglicht den Blickkontakt aller Teilnehmer zueinander.

## Vorbereitung

- genügend Sitzgelegenheiten bereitstellen
- Sitzordnung auflockern
- Informationsmaterial bereitlegen

## Möglicher Ablauf

- Begrüßung der Eltern
- Fachvortrag der Lehrkraft zum Thema „Vollwertiges Frühstück – gehaltvoller Pausensnack“
- Dieser setzt sich im Wesentlichen aus den Sachinformationen zu den einzelnen Themen zusammen. Dazu sollten auch Folien (Ernährungspyramide und Leistungskurven) verwendet werden. Auch das Infoblatt „Darf ich das essen?“ sollte angesprochen werden.
- Ratschläge für die Eltern besprechen und schriftlich bereithalten, z. B.:
  - bei der Auswahl der Lebensmittel auf Qualität achten
  - Vollkornprodukte bevorzugen
  - sich Zeit nehmen für ein gemeinsames Frühstück
  - Kinder bei der Auswahl mitentscheiden lassen
  - auf Abwechslung und ansprechende Gestaltung achten
- Diskussion zum Thema
- Beantwortung offener Fragen
- Um Mithilfe bei einigen Vorhaben (z. B. Waffeln backen) bitten
- Anbieten von Infobroschüren und Rezepten
- Ausklang mit Gelegenheit zu Einzelgesprächen



# Muster-Einladung zum Elternabend

## Frühstück und Pausensnack – eine endlose Geschichte ...

Liebe Eltern der Klasse \_\_\_\_\_

Kennen Sie den täglichen Kampf ums Frühstück?  
Sie sind von der Wichtigkeit zweier Mahlzeiten am Morgen  
und am Vormittag überzeugt, Ihr Kind aber nicht?  
Abwechslung und Kreativität trotz Zeitmangel, wie geht das?



Diese und noch mehr Fragen rund um ein gehaltvolles Frühstück und einen nahrhaften Pausensnack im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungsweise wollen wir bei unserem

**Elternabend** am \_\_\_\_\_ im \_\_\_\_\_ besprechen.

Dazu ergeht an Sie herzliche Einladung. Mit freundlichen Grüßen, \_\_\_\_\_

Bitte diesen Abschnitt Ihrem Kind bis zum \_\_\_\_\_ mitgeben.

Die Einladung zum Elternabend habe ich erhalten.  Ja, ich kann kommen.  
 Nein, leider bin ich verhindert.

Bei unserem Projekt „Frühstück und Pausensnack“ wollen wir vielerlei Nahrungsmittel probieren. Da wir vermeiden wollen, dass Ihr Kind vielleicht etwas isst, das es aufgrund einer Allergie nicht verträgt, bitten wir Sie, den folgenden Abschnitt auszufüllen. Die Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Mein Kind \_\_\_\_\_ darf folgende Lebensmittel nicht verzehren: \_\_\_\_\_

Als Ersatz können folgende Produkte angeboten werden: \_\_\_\_\_.

Mein Kind hat keine Allergien oder Unverträglichkeiten in Bezug auf Lebensmittel.

Datum

Unterschrift