

Stand 06.06.2025

## Ort der Vielfalt

### Ernährungskonzept für die Freie Dorfschule Modautal

Ernährung wird am **Lernort Freie Dorfschule Modautal** als zentraler Bestandteil einer gesunden und verantwortungsbewussten Lebensweise verstanden. Sie ist fest im ganzheitlichen Lernkonzept der Schule verankert.

Die Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und unterschiedlichen Ernährungsformen eröffnet Kindern vielfältige Erfahrungsräume, in denen sie mit **Kopf, Herz und Hand** lernen, achtsam mit sich selbst, ihrer Gesundheit und den Ressourcen unserer Welt umzugehen.

Kindheit und Jugend sind prägende Lebensphasen, in denen sich Einstellungen, Werte und Gewohnheiten rund um Ernährung langfristig formen. Der Lernort versteht es als seine Verantwortung, diesen Entwicklungsprozess bewusst zu begleiten und einen aktiven Beitrag zur Förderung gesunder und nachhaltiger Ernährungsweisen zu leisten. Aus diesem Selbstverständnis heraus orientiert sich der Lernort an folgenden Grundprinzipien.

---

#### Unsere Grundprinzipien einer gesunden Ernährung:

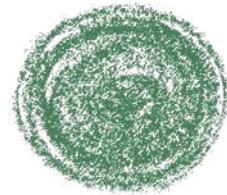
- ✓ **Obst & Gemüse als Basis**
- ✓ **Zuckerfrei oder mit alternativen Süßungsmitteln** (Datteln, Honig, Kokosblütenzucker, ...)
- ✓ **Wasser & ungesüßter Tee** als Standardgetränke
- ✓ **Bio-Produkte bevorzugt**
- ✓ wenn Fleisch, dann **Bio-Fleisch**, aber grundsätzlich überwiegend vegetarisch/vegan
- ✓ **Regionale & saisonale Zutaten**
- ✓ **Vollwertige Snacks** (z. B. Nüsse, Trockenfrüchte, Vollkorng Gebäck)
- ✓ **Möglichst wenig Abfall** (Mehrweggeschirr, unverpackte Lebensmittel)

---

#### 1) Gemeinsame Mahlzeiten, die durch den Lernort zubereitet und bereitgestellt werden

Der Lernort versteht das gemeinsame Zubereiten und Einnehmen von Mahlzeiten als einen ganzheitlichen Bildungsprozess, in dem Kinder unter anderem esskulturelle Kompetenzen, soziale Fähigkeiten sowie ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln. Dabei





übernimmt der Lernort Verantwortung für die Qualität, Herkunft und Auswahl der angebotenen Lebensmittel. Die Produktauswahl orientiert sich an den zuvor dargestellten Grundprinzipien einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung (s.o.). Eltern und weitere Mitwirkende sind ausdrücklich eingeladen, sich aktiv mit eigenen Rezeptideen und Zubereitungsvorschlägen in diesen Bildungsprozess einzubringen und so eine lebendige, partizipative Esskultur mitzugestalten.

#### Beispiele für Speisen am Lernort:

- Frische Obst- und Gemüsesticks mit Dips, Salate
- Selbstgebackenes Vollkornbrot mit Aufstrichen (Hummus, Frischkäse, Nussmus)
- Haferflocken mit Joghurt und Früchten (ungesüßter Kokos-, Mandel- oder Sojajoghurt als vegane Alternative)
- Suppen & Eintöpfe aus saisonalen Zutaten

---

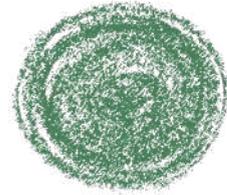
## 2) Schulinterne und öffentliche Feste (Buffetbeitrag durch Eltern und Mitwirkende)

Im Rahmen schulinterner Feiern wie auch öffentlicher Veranstaltungen – etwa eines Dorffestes – werden die Eltern aktiv in die Planung, Auswahl und Zubereitung des Speisenangebots einbezogen. Orientierung bieten dabei die zuvor formulierten Grundprinzipien des Lernortes (s.o.), die möglichst umfassend berücksichtigt werden sollen. Wichtig ist ein differenziertes Angebot, das vegetarische, vegane und zuckerfreie Optionen einschließt, um alle Ernährungsformen wertzuschätzen und Teilhabe zu ermöglichen. Zugleich nutzt der Lernort öffentliche Feste als Gelegenheit, seine Werte sichtbar zu machen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass gesunde und nachhaltige Ernährung nicht nur möglich, sondern auch genussvoll und bereichernd sein kann.

#### Beispiele von Speisen für schulinterne oder öffentliche Feste:

- Selbstgebackene Kuchen mit alternativen Süßungsmitteln (z.B. Datteln, Apfelmus, Reissirup) oder reduziertem Zuckergehalt
- Vollkorn-Muffins mit Früchten oder Nüssen
- Dinkel-Kekse oder Müsliriegel
- Gemüse-Quiches oder herzhaftes Kuchen
- Frische Salate mit selbstgemachtem Dressing





### 3) Mitgebrachtes Essen am Lernort (Frühstücksbox der Kinder und Geburtstagsfeste)

Wenn am Lernort kein gemeinsames Frühstück zubereitet wird, bringen die Kinder ihr eigenes Frühstück von zu Hause mit. Dabei sollte der Inhalt der Frühstücksbox nach Möglichkeit den Grundprinzipien einer gesunden Ernährung entsprechen (s.o.). Gleiches gilt für mitgebrachte Speisen im Rahmen von Geburtstagsfeiern, die am Lernort bewusst und liebevoll gestaltet und durch gemeinschaftliche Rituale begleitet werden.

#### Ideen für eine gesunde Frühstücksbox:

- Vollkornbrot oder Knäckebrot mit gesunden Aufstrichen
- Frisches Obst & Gemüse
- Nüsse oder Trockenfrüchte
- Falafel oder Grünkernbratlinge
- Chapati, Miso-Suppe, Reis oder andere gesunde internationale Speisen
- Naturjoghurt mit Haferflocken
- Wasser oder ungesüßter Tee

#### Ideen für vollwertige Geburtstagsrezepte:

- Obst- oder Gemüsesticks wahlweise mit Dip
- Selbstgemachte Kräuterbutter
- Dinkelkuchen bspw. gesüßt mit Honig oder Apfelmus
- Obst-Torte mit Dattel-Nuss-Boden und Joghurt-Creme
- Zuckerfreie Mandel-Hafer-Kekse
- Geburtstags-Muffins z.B. mit Karotten und Walnüssen

---

### 4) Grundlegend offene und wertschätzende Haltung

- Der Lernort respektiert individuelle Entscheidungen und schafft ein Umfeld, in dem verschiedene Ernährungsweisen wertfrei nebeneinander existieren können.
- Ziel ist es, eine bewusste, wertschätzende und nachhaltige Haltung zu Lebensmitteln zu fördern und die Kinder in der Entwicklung gesunder Ernährungsgewohnheiten zu begleiten.
- Pflanzliche Kost steht am Lernort im Vordergrund, da sie ressourcenschonend ist. Vegetarische und vegane Ernährung wird daher als wertvoller Beitrag zu einer nachhaltigen Lebensweise betrachtet.
- Ernährungsbedürfnisse, die sich beispielsweise aus einer Religionszugehörigkeit, Allergien oder individuellen gesundheitlichen/körperlichen Konditionen ergeben, werden am Lernort wertschätzend berücksichtigt.
- Es werden Rezeptideen und -Bücher zur Inspiration zur Verfügung gestellt.

