



## **Verbraucherzentrale Niedersachsen prämiert mit 4. EssKurs-Stern**

Nach engagiertem Einsatz wurden 24 Schulen im Rahmen von „Schule auf EssKurs“ ausgezeichnet. Die feierliche Prämierung fand am 20. Juni 2019 in Hannover statt. In knapp neun Monaten ist es den niedersächsischen Schulen gelungen, ihre Schulverpflegung zu verbessern. Durch den Anstieg der Ganztagschulen wächst auch die Bedeutung der Schulverpflegung.



Die Teilnahme an „Schule auf EssKurs“ bietet niedersächsischen Schulen die Möglichkeit ihre Mittags- und Zwischenverpflegung mit fachlicher Unterstützung der Verbraucherzentrale zu verbessern. „Die beteiligten Schulen haben sie genutzt, sind mit ganz individuellen Konzepten angetreten und haben sich sehr kreativ für ihre Ess- und Trinksituationen eingesetzt“ erklärt Kathrin Bratschke, Ernährungsreferentin der Verbraucherzentrale. Ihre Erfolge wurden in diesem Jahr mit der Verleihung von insgesamt 24 Sternen honoriert. Die Prämierung wurde von Niedersachsen e. V., und stellte sich einem kleinen Getränke-Quiz mit Vertretern der Schulen. Zu den ausgezeichneten Schulen zählte auch die Oberschule Twist – Schule am See als eine von 5 Schulen, die schon seit vielen Jahren für ihre Mensa im Einsatz ist und somit den vierten Stern überreicht bekam. Neben ihnen erhielten 7 Schulen ihren ersten, 6 Schulen

ihren zweiten und 3 Schulen bereits ihren dritten Stern. 3 Schulen freuten sich über ihre 5. Sterne-Urkunde. Den Umweltgedanken im Sinn – so hat das eingespielte Mensa-Team der Schule am See in verschiedenen Bereichen Verbesserungsbedarf gesehen und gehandelt. Es werden nun Getränke in Mensa und Kiosk im Pfandsystem und in umweltfreundlichen Verpackungen ausgegeben und damit das Bewusstsein zur Mülltrennung und –vermeidung bei den Schülerinnen und Schülern gestärkt. Weiter wurde der Schulgarten erweitert und es finden sich nun unterschiedliche Früchte in Desserts und Smoothies wieder –die Anpflanzung verschiedener Beerensträucher macht es möglich.



Annette Liebner der Verbraucherzentrale gratuliert der Schule ganz herzlich zum 4. Stern für das kreative und erfolgreiche Mensa-Team, das ebenfalls durch die positiven Antworten der Schüler\*innen-Befragung bestätigt wurde.

## Das Esskursteam erhält seinen 3. Stern in Hannover.



Liebes EssKurs – Team!

In dieser Runde führte die enorme Einsatzbereitschaft des "EssKurs-Teams" und die Mitwirkung sowohl von Schüler\*innen und Eltern zum verdienten dritten Stern.

So wird der regionale Einkauf gestärkt, indem die Fleischkomponente vom ansässigen Fleischer geliefert und die Eier direkt beim Landwirt eingekauft

werden.

Durch die internationale Schülerschaft war es möglich ein Kochbuch mit Rezepten rund um den Globus zu erstellen.

Profitieren werden in Zukunft die Schülerinnen von eigenem angebautem Gemüse und Kräutern aus dem neuen Gewächshaus, das mit tatkräftiger Unterstützung aus der Elternschaft entstanden ist.



Herzlichen Glückwunsch zum diesjährigen Erfolg!

\*\*\*\*\*

Seit der Aufnahme im Jahr 2008 in das von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedien ausgeschriebene Projekt „GESUND LEBEN LERNEN“ arbeiten Lehrerinnen und Lehrer, Mensamitarbeiter, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern regelmäßig gemeinsam an unterschiedlichen Gesundheitsprojekten in Kooperation mit der AOK und anderen gesundheitsfördernden Gremien an unserer Schule. Seit 2015 nimmt die Oberschule am See an dem von der Verbraucherzentrale ausgeschriebenen Projekt „Schule auf Esskurs“ teil. Während der Umsetzung der eingereichten Ziele wird die GLL-Gruppe über neun Monate von einer Fachkraft der Verbraucherzentrale begleitet. 2015 und 2016 wurde die Oberschule Twist nach erfolgreicher Teilnahme zweimal mit einem Stern-Siegel ausgezeichnet. Eine weitere Bewerbung mit neuen Zielen wurde 2017 eingereicht.

Folgende Ziele wurden u.a. umgesetzt:

- 1) 1) Optimierung der Pausenverpflegung im Snack-Eck  
Verbesserung des Getränkeangebots:

- Herausnahme von stark zuckerhaltigen Getränken
  - Anschaffung eines Wasserautomatens
- b) Erhöhung des Anteils von ballaststoffreicheren Körnerbrötchen und Brötchen mit Vollkornanteil
- c) Angebot von frischen Gemüsekoststicks mit Kräuterdips
- 2) Optimierung der Mittagsverpflegung in der Mensa
- a) Streichung des fettreichen 1€ Gerichtes (Hot Dogs, Pommes, Hamburger)
  - b) Angebot von naturbelassenem Gemüse (Salatbar)  
Selbsterstellung von Salatsaucen
  - d) Regelmäßiges Angebot von vegetarischen Gerichten
  - e) Verwendung frischer Kräuter aus der im Schulgarten angelegten Kräuterspirale
  - f) Verwendung von ausgewogenen Rezepten z.B. ([www.schuleplusesessen.de](http://www.schuleplusesessen.de) und Rezepte der Gesellschaft für Ernährung)
  - g) Einschränkung von Fertigprodukten
- 3) Optimierung der Arbeitsbedingungen für Schülerinnen und Schüler
- a) Einsatz von Lärmampeln
  - b) Einrichtung von Ruhezeiten in der Schulstraße und Schülerbibliothek
- 4) Optimierung der Arbeitsbedingungen für Lehrerinnen und Lehrer
- a) Einrichtung eines Ruhe- und Arbeitsraumes
  - b) Erweiterung des Lehrerzimmers zur Reduzierung des Geräuschpegels
  - c) Lehrerfortbildung zum Thema „Stressbewältigung im Schulalltag“

- 5) Optimierung von Aspekten, die mit Ernährungssituationen zusammenhängen
- a) Anschaffung von umweltfreundlichen Dipschalen fürs Snack-Eck
  - b) Anschaffung von Stahlbehältern zur Abfalltrennung in Schulstraße und Lehrerzimmer
  - c) Entsorgung von kompostierbaren Abfällen des Snack-Ecks und Hauswirtschaftsunterrichts im Biokomposter der Mensa
  - d) Anpflanzung von Apfelbäumen

### **Schule auf EssKurs“- Auszeichnung von der Verbraucherzentrale**

An der Schule am See gibt es eine Mensa unter der Leitung der „Küchenfee“ Claudia Joostberends, einen Schulkiosk in Form der Schülerfirma „Snack Eck“, die von Oberschullehrer Frederik Balkenhol geleitet wird und die Projektgruppe Gesund- Leben- Lernen (GLL), die sich seit 10 Jahren um „Gesunde Schule“ bemüht. Diese Gruppe wird geleitet von Oberschullehrerin Marion Piel und besteht aus Lehrern, Mensakraft, „Snack-Eck“ Leitung, Schülern und Eltern.



Neben vielen Verbesserungen gemäß dem Leitbild der Schule initiierte die GLL Gruppe in diesem Schuljahr das zweite Mal die Teilnahme am Projekt der Verbraucherzentrale Niedersachsen „Schule auf EssKurs“. Ziel dieses Projektes ist es die Schulverpflegung zu verbessern.



Die Schule am See in Twist hat gleich mehrere Verpflegungsbereiche unter die Lupe genommen und Maßnahmen zur Optimierung überlegt und umgesetzt. Nun gibt es im Schulkiosk kompostierbare Snackschalen und die Abfalltrennung ist durch ein entsprechendes System verbessert. Highlights der Neuerungen sind allerdings die mit Schülerhilfe angelegte Kräuterspirale und die Palettenmöbel für den Außenbereich

## **GESUND LEBEN LERNEN...**

Mit diesem Titel hat die Landesvereinigung für Gesundheit im Jahr 2007 ein landesweites Projekt für Schulen ausgeschrieben. Nachdem unsere Schule aufgrund der Vielzahl der Bewerbungen zunächst keine Berücksichtigung fand, erhielten wir im Jahr 2008 eine Zusage für die Aufnahme in das Projekt. Unter der Leitung von Frau Schnieders arbeiten seit fast zwei Jahren folgende Eltern, Schülerinnen und Lehrerinnen gemeinsam an unterschiedlichen Gesundheitsprojekten:





**Leitung:** Frau Piel

**Eltern:** Marion Müller, Frau Brand, Frau Brinkmann,  
Frau Thien

**Schüler/innen:** Michael Jackel (9Rb), Kevin Klaas (9 Rb), Vanessa  
Büld (O8c)

**Lehrerinnen:** Marianne Bloem, Marion Piel, Andrea Hornung,  
Britta Niemeyer, Rita Schulte, Suzan Savas, Karin  
Wester, Roswitha Rengers (Schulleitung),

**Küchenleitung:** Claudia Joostberends

## Projekt im Schuljahr 2015/16:

Oberschule Twist bewirbt sich um Auszeichnung der  
Verbraucherzentrale Niedersachsen

In Schulen mit Ganztagsbetrieb entstehen immer mehr Verpflegungssituationen durch die Einrichtung einer Mensa oder eines Schulkioskes. Schulen haben deshalb bei der Gestaltung der Schulverpflegung eine zentrale Mitverantwortung und Fürsorgepflicht, denn schließlich hängt die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern auch von der Qualität des Essens ab.

Bei der Auszeichnung „ **Schule auf EssKurs**“ geht es um eine Optimierung der Schulverpflegung – Mittags- und Pausenverpflegungen sollen schmackhafter, attraktiver, ausgewogener und gesünder gestaltet werden.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Osnabrück und der Gruppe GLL ( Gesund Leben Lernen) der Oberschule Twist wird die aktuelle Situation rund um die Verpflegung unter die Lupe genommen und gemeinsam überlegt, was besser werden soll und welche Maßnahmen dafür geeignet sind.

Ein Ziel könnte die Optimierung des Mittagessens durch Verwendung von frischen, naturbelassenen und regionalen Produkten sein. Es soll dabei weitestgehend auf Fertigprodukte verzichtet werden. Dazu gehört ebenfalls ein abwechslungsreiches Menü bezüglich der Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett. Ein Musterspeiseplan bestünde aus: Einmal Fisch, einmal vegetarisch und zweimal Fleisch im Wechsel.

Frühstück und Zwischenverpflegung leisten bei optimaler Lebensmittelauswahl einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr und damit auch einen Beitrag zur besseren Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dabei gilt zu beachten:

- Keine Süßigkeiten
- Körnerbrötchen im Angebot
- Keine zuckerhaltigen Getränke
- Frisches Obst und Gemüse

Bei der Umsetzung der klar zu definierenden Ziele wird die Schule fachlich vom Ernährungsteam der Verbraucherzentrale Niedersachsen begleitet. Auf Wunsch werden verpflegungsbezogene Fortbildungen angeboten sowie entsprechendes Aktionsmaterial zur Verfügung gestellt. Hat die Oberschule Twist nach neun Monaten ihre Ziele erfüllt, wird ihre erfolgreiche Teilnahme mit einem Sternesiegel belohnt!!

Schule auf EssKurs  
**AUSZEICHNUNG**



2014/15

**verbraucherzentrale**

*Niedersachsen*

+++++

**Neuer Wasserspender in der Schulstraße  
sorgt für Erfrischung**



Schon lange hatte sich die Projektgruppe GESUND LEBEN LERNEN dafür eingesetzt in der Schulstraße einen Wasserspender zu installieren, der es Schülern, Lehrern und Mitarbeitern ermöglicht kostenfrei Wasser zu zapfen. Anfang April war es endlich soweit: Die Firma Hanken aus Sögel lieferte und installierte einen hochwertigen Wasserspender, der es ermöglicht gekühltes Wasser ohne Kohlensäure, mit wenig Kohlensäure oder mit viel Kohlensäure zu zapfen.

Das Wasser kann in eigene Flaschen oder Becher abgefüllt werden. Es ist aber auch möglich für drei Euro eine Plastikflasche zu erwerben. Diese Flasche hat eine größere Öffnung und ist vollkommen geschmacksneutral.

Für die Schulgemeinschaft ist dies ein weiterer Schritt in Richtung einer gesunden Ernährung!