

GSG is(s)t gesund (22.9.14 bis 26.9.14): Geplanter Verlauf (Stand 23.06.)

1. Maßnahmen im Vorfeld der Aktionswoche:

- 18.8. bis 22.8.: - Werbe-/ Ankündigungsplakate aufhängen (Spi)
- 8.9. bis 26.9.: - Power Point Präsentationen in Pausenhalle ausstrahlen (Err, Medien-AG)
- Kunstprojekt „Pop Art“ der Sek. II in Mensa aushängen (Df)
- 15.9. bis 19.9: - Lautsprecherdurchsagen der SV (Nina und Sophie)

In der Aktionswoche:

- ggf. durch Mensa-Team organisiert: Wettbewerb „gesunde Stationen“

2. Grobplanung der Aktionswoche

Montag, 22.9.14		
1./2. Std	Messung des Nährwertverbrauchs (Fahrradfahren: SpoHo, Fol)	Lautsprecherdurchsage (SV: Nina und Sophie)
3./4. Std.		
25 Minuten-pause		Fruchtsäfte und Obstpause durchgehend in 25-Minuten-Pause an jedem Tag (SV, Q2, Elternmitarbeit): Circa 4-5 Personen zeitgl. in der Mensa <ul style="list-style-type: none"> - 7:30-10 Uhr: Eltern der Marion-Dönhoff-Schule (Produktion und Verkauf) - 9:30-12 Uhr: Eltern und SuS des GSG (Produktion und Verkauf) Obst wird angeliefert (Fliesteden) und in der Mensa gelagert; Spieße über Mensa bestellt;
5./6. Std.		BLZ: Vorbereitung eines gesunden Mittags-Snacks (Kra) Kooperation mit der Marion-Dönhoff-Schule (Küche vor Ort)
Mittagspause		<ul style="list-style-type: none"> • Wok-Gericht (Koch über Mensa engagiert) statt Tellergericht • Salat-Theke (1 Aufsichtsperson nötig) • Bewegte Pause (Hub, Fachschaft Sport)
		<p>Mensa-Angebot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ggf. gesunde Snacks: Vollkorn-, und Gemüseprodukte, geröstete Nüsse • Gesunde Waffeln • Butterbrot • Wok-Gerichte <p>Ausschluss von Soft-Drinks und Gebäck /Süßigkeiten</p>

Dienstag, 23.9.14				
1./2. Std	Messung des Nährwertverbrauchs (Fahrradfahren: SpoHo, Fol)	Ess-Kult-Tour (8)	Lautsprecherdurchsage (SV: Nina und Sophie)	s.o.
3./4. Std.				
25 Minutenpause			Fruchtsäfte und Obstpause (SV, Q2, Elternmitarbeit) – Planung s.o.	
5./6. Std.				
Mittagspause			<ul style="list-style-type: none"> • Wok-Gericht (Koch über Mensa engagiert) statt Tellergericht • Salat-Theke (1 Aufsichtsperson nötig) • Bewegte Pause (Hub, Fachschaft Sport) 	
7./8. Std.				

Mittwoch, 24.9.14			
1./2. Std	Ess-Kult-Tour (8)	Lautsprecherdurchsagen (SV: Nina und Sophie); Vor Anmeldung muss stattfinden für Freitag	s.o.
3./4. Std.			
25 Minutenpause		Fruchtsäfte und Obstpause (SV, Q2, Elternmitarbeit) - Planung s.o.	
5./6. Std.		BLZ: Vorbereitung eines gesunden Mittagssnacks (Kra)	
Mittagspause		<ul style="list-style-type: none"> • Wok-Gericht (Koch über Mensa engagiert) statt Tellergericht • Salat-Theke (1 Aufsichtsperson nötig) • Bewegte Pause (Hub, Fachschaft Sport) 	
7./8. Std.			

Donnerstag, 25.9.2014: (Kurzstunden, kein Nachmittagsunterricht fürs GSG)		
1./2. Std	Lautsprecherdurchsagen (SV: Nina und Sophie)	s.o.
3./4. Std.		
25 Minutenpause	Fruchtsäfte und Obstpause (SV, Q2, Elternmitarbeit) - Planung s.o.	
5./6. Std.		
Mittagspause (für Marion- Dönhoff-Schule)	<ul style="list-style-type: none"> • Wok-Gericht (Koch über Mensa engagiert) statt Tellergericht • Salat-Theke (1 Aufsichtsperson nötig) 	

Freitag, 26.9.14		
1./2. Std	Lautsprecherdurchsagen (SV: Nina und Sophie)	s.o.
3./4. Std.		
25 Minutenpause	Fruchtsäfte und Obstpause (SV, Q2, Elternmitarbeit) - Planung s.o.	
5./6. Std.		
Mittagspause (für das GSG, Voranmeldung spätestens Mittwoch über Mensakarte)	<ul style="list-style-type: none"> • Wok-Gericht (Koch über Mensa engagiert) statt Tellergericht • Salat-Theke (1 Aufsichtsperson nötig) 	

3. Individuelle Anregungen für Klassen-Teams: Vorstellung auf der Lehrerkonferenz

- Frühstücksdosenkalender
- Klassenfrühstück
- Unterrichtsmaterial (Ess-Kult-Tour)

4. To-Do-Liste:

- Öffentlichkeitsarbeit (Ni, Ho)
- Jahrbuch-AG (Vb, Bor)

5. Offene Maßnahmen:

- Cola-Experimente [und isotonische Getränke für Sportler] (ggf. über die Chemie-KollegInnen? – Buch der Marion-Dönhoff-Schule)
- Informationsplakate (Kri)
- Quiz zu Ernährungsmythen (Kra, Ho)
- Informationsmaterial (Rad-AG, Fol)
- Beratungsangebot des Beratungsteams zum Thema „gesundes Körpergefühl“: Prävention von Ess-Problematiken (Lo, Mesch)

- Theaterstück? (Fr. Neukirchen)

- **Wunschbox** (aufstellen für die Dauer der Woche: SuS dürfen freiwillig Feedback geben zu ihren Anliegen im Bezug auf das Thema „GSG is(s)t gesund“ + Aktionswoche)

- **Evaluation**: Umfrage zum Verpflegungsangebot in der Mensa im Anschluss an die Themenwoche