



Beim Frühstück beginnt unsere Zukunft



Die BLLV-Frühstücksinitiative

denkbar
schulfrühstück



HERAUSGEBER
BLLV-Kinderhilfe e. V.
Bavariaring 37
80336 München

denkbar- Schulfrühstück
PROJEKTLEITUNG UND TEXT
Sieglinde Stanzl

LAYOUT
Sonia Hauptmann
sh@regemaessiganders.de

FOTOS
Dominik Gierke
d.gierke@janroeder.de
außer S. 7 Peru Jan Roeder,
S. 32 © StM, S. 33: StMAS/Eleana Hegerich,
S. 35 © StMUK

DRUCK
OrtmannTe@m Ainring
www.OrtmannTeam.de

BEZUGSADRESSE
denkbar Schulfrühstück
Sieglinde Stanzl
Bavariaring 37, 80336 München
Telefon: 089 721001-864
denkbar@kinderhilfe.bllv.de

SPENDENKONTO
BLLV-Kinderhilfe e. V. denkbar
IBAN DE88 7015 0000 1001 9584 36
BIC SS KMDEMXXX

www.denkbar.bllv.de



Inhalt

Beim Frühstück beginnt ihre Zukunft, weil ...	9
Wir schaffen Chancengleichheit	10
Ein Projekt für unsere Schule?	12
Die Finanzierung	15
Erfahrungen und Berichte aus der Praxis	17
Tipps zur Durchführung	25
Das denkbar-Team stellt sich vor	30
Statements aus dem Staatsministerium	32
Danke an die Initiatorin Waltraud Lučić	34
Danke an unsere Förderer und Sponsoren	36





Denkbar-Schulfrühstück – ein Erfolgsmodell der BLLV-Kinderhilfe

Immer wieder werde ich gefragt, warum sich der BLLV auch humanitär engagiert. Die Frage ist verständlich, weil es wenige Berufsverbände gibt, die sich in dieser Weise einsetzen. Die Antwort ist einfach: Weil wir als größte Bildungsorganisation in Bayern auch eine humanitäre Verantwortung haben.

Dieser Verantwortung stellen wir uns in vielfältiger Weise. Auf der einen Seite fordern wir von der Politik Engagement für Bildung auf der anderen Seite kümmern wir uns auch selbst um diejenigen, die Hilfe brauchen. Aus dieser Überzeugung entstand vor 25 Jahren die BLLV-Kinderhilfe.

Unsere zwei großen Projekte sind das BLLV-Kinderhaus Casadeni in Peru und das denkbar Schulfrühstück. Mit dem Schulfrühstück trägt die BLLV-Kinderhilfe seit 2011 dazu bei, dass kein Kind aufgrund sozialer Vernachlässigung oder Armut hungrig den Schultag beginnen muss.

Kein Frühstück bedeutet schnell nachlassende Konzentration und geringere Auffassungsgabe. Kinder können Informationen nicht optimal verarbeiten und verlieren rasch die Lust am Lernen. Lernen ist im hungrigen Zustand nur begrenzt möglich – und das genau bei den Kindern, die ohnehin einen viel schwereren Start haben.

Aus diesem Grunde verschärft sich schon vorhandene Bildungsbenachteiligung in der Schule auch durch ein fehlendes Frühstück. Beim BLLV-Frühstücksprojekt

Der BLLV hilft Kindern ...



... mit der Schulfrühstücksinitiative **denkbar** in Bayern und dem BLLV-Kinderhaus **Casadeni** in Ayacucho, Peru.

denkbar werden Kinder nicht nur satt, sie lernen auch, sich abwechslungsreich zu ernähren und sie finden in der Gruppe Geborgenheit und Ruhe vor dem Unterrichtsbeginn. Das gemeinsame Frühstück an unseren „Frühstücksschulen“ ist ein wichtiger Bestandteil des erzieherischen Umgangs mit unterschiedlichen psychosozialen Problemfeldern bei Kindern und Jugendlichen.

Persönlich bin ich sehr angerührt und glücklich darüber, dass das Konzept unseres Frühstücks in hohem Maße geprägt ist von Professionalität, Engagement und Menschlichkeit. Gerade in einer Zeit, in der in unserer Gesellschaft schwächere und benachteiligte Menschen zunehmend ausgegrenzt werden, sind solche Zeichen des Miteinanders dringend notwendig. Das Frühstücksprojekt *denkbar* ist ein solches Zeichen.

Das Bayerische Sozialministerium und zahlreiche Sponsoren stellen uns die Mittel für diese Arbeit zur Verfügung. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Simone Fleischmann,
Präsidentin des BLLV





Beim Frühstück beginnt ihre Zukunft, weil ...

... mit hungrigem Bauch das Lernen schwerfällt

Die Energiespeicher eines Kindes sind am Morgen aufgebraucht. Wenn nun nicht gefrühstückt wird geraten Kinder schnell in eine Unterversorgung, die auch am späteren Vormittag nur noch schwer aufgeholt werden kann. Dies geht aus wissenschaftlichen Studien hervor, die einen direkten Zusammenhang zwischen schulischen Leistungen und einem ausgewogenen Frühstück herstellen. Dies belegt eindeutig eine Studie der Universität Cardiff in Wales.

Ein Frühstück verbessert die Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsleistungen (Kurzzeit-/Langzeitgedächtnis, episodisches Gedächtnis), erhöht Frustrationstoleranz und Aufmerksamkeit. Ein Frühstück beugt Depression und Hyperaktivität vor und führt damit zu einer entspannten Unterrichtsatmosphäre.

... Kinder am Morgen Ansprache und Fürsorge brauchen

Das Miteinander und die emotionale Geborgenheit geben den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und stärken ihr Selbstbewusstsein. Unsere Frühstückslotsen sind für die Kinder wichtige Ansprechpartner auch für Sorgen und Probleme, die sie ihnen anvertrauen.

... gemeinsames Frühstück auch soziales Lernen bedeutet

An vielen unserer Frühstücksschulen helfen die Kinder am Morgen bei der Vorbereitung des Frühstücks. Am Frühstückstisch gelten Regeln des sozialen Miteinanders. Die gemeinsame Mahlzeit fördert die Kommunikation und dient der Integration. Und immer wieder erhalten wir die Bestätigung – der Frühstücksraum ist einer der konfliktärmsten Räume in der Schule.



Beim Frühstück lernen Kinder füreinander zu sorgen und freundlich miteinander umzugehen. Vielen Kindern ist die Situation gemeinsam zum Essen an einem gedeckten Tisch zu sitzen nicht mehr vertraut. Das Gelernte wird von den Kindern auch in die eigenen Familien getragen und hilft das eigene Leben später besser in den Griff zu bekommen.

... Frühstück ein sinnvolles Ernährungsverhalten anbahnt

Das Ernährungsverhalten eines jeden Menschen wird bereits in der Kindheit entscheidend geprägt, deshalb soll durch das denkbar Schulfrühstück ein positives Ernährungsverhalten bei Kindern angebahnt und gefördert werden. Kinder lernen vielfältige auch neue Speisen kennen.

Wenn Kinder und Jugendliche frühstücken, versorgen sie sich ausreichend mit den benötigten Nährstoffen, wodurch eventuelle defizitäre Vitamin- und Mineralstoffzufuhr ausgeglichen wird. Untersuchungen zeigen auch, dass Frühstücken Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugt.

Wir schaffen Chancengleichheit

Morgen für Morgen müssen wir an zahlreichen Schulen Bayerns erleben, dass Kinder nicht die gleichen Startchancen haben. Dass Bildungsungerechtigkeit herrscht, aus unterschiedlichsten Gründen. Meist sind es die Kinder aus sozial schwierigen Verhältnissen, die nur zu einem viel zu niedrigen Anteil in ihrer Schul- und späteren Berufslaufbahn ihr ganzes Potenzial ausschöpfen können.

Besonders betroffen macht es, wenn in einem reichen Land wie Bayern Kinder weniger gut lernen können, da elementare Grundbedürfnisse nicht gestillt sind. Ein elementares Grundbedürfnis ist das Frühstück am Morgen. Zahlreiche

Untersuchungen belegen, ein Lernen mit hungrigem Bauch ist nur begrenzt möglich. Durchschnittlich kommt jedes 5. Kind ohne Frühstück zur Schule. An manchen Brennpunktschulen ist es jedes 3. ja sogar manchmal jedes 2. Kind.

Als BLLV können und wollen wir diese Probleme nicht ignorieren, sondern aktiv dazu beitragen gleiche Voraussetzungen für alle Schüler zu schaffen. Mit dem Projekt der BLLV-Kinderhilfe haben wir eine Lösung gefunden:

- Wir beraten und unterstützen die örtlichen Schulen bei der Einrichtung eines Frühstücksprojektes in Fragen der Organisation, der Ernährung, der Hygiene, der rechtlichen Rahmenbedingungen und auch in pädagogischen Fragen.
- Wir begleiten fachlich und pädagogisch die ehrenamtlichen Frühstückslotsen, die die Kontinuität der Arbeit sicherstellen.
- Wir finanzieren mit den uns zur Verfügung gestellten Geldern das Frühstück an Schulen mit entsprechendem Bedarf.
- Wir überprüfen die Effizienz und Angemessenheit des Mitteleinsatzes durch Kontrolle der Abrechnungen.
- Neuschulen beraten wir bei den Möglichkeiten das Frühstück an ihrer Schule zu etablieren und ermitteln die Höhe des Förderbedarfs.
- *denkbar* ist ein individuell auf Schulen zugeschnittenen Projekt, das Schulen und Lehrer entlastet, da sich Frühstückslotsen um die Betreuung des Frühstücks kümmern.
- *denkbar* will die Ausgrenzung „hungriger Kinder“ verhindern und damit ein Stück Chancengleichheit an Bayerischen Schulen schaffen.

Wir beraten
Wir finanzieren
Wir unterstützen

denkbar
schulfrühstück



Denkbar Schulfrühstück – ein Projekt für unsere Schule?

Eine Anleitung zum Projektstart – Schritt für Schritt

1. Bedarfsermittlung – welches Kind ist bedürftig?

Als Schulleiter und Lehrer wissen Sie am besten, welche Schüler ohne Frühstück zur Schule kommen! Sie entscheiden aus sozialer Verantwortung, wer eines Frühstücks bedarf. Wir wollen nicht, dass Kinder durch dieses Projekt stigmatisiert werden. Achten Sie deshalb auf eine sensible Ermittlung des Bedarfs! Folgende Kriterien weisen auf einen Bedarf für die Kinder hin:

- Kinder warten morgens schon sehr früh vor verschlossenen Schultoren
- Kinder werden rasch unruhig und klagen auch über Hunger
- Kinder haben völlig ungeeignete Versorgung für die Pause dabei (Chips, Süßigkeiten oder oft nichts)
- Kinder kommen aus sozial schwierigen Verhältnissen

Die Erfahrung zeigt uns, dass nach Anlauf des Projektes genau die Kinder regelmäßig frühstücken, die sonst kein Frühstück bekommen würden. Bedürftigkeit bedeutet oft auch emotionale Bedürftigkeit. Viele Kinder sind sich morgens selbst überlassen und es fehlt neben der Energiezufuhr auch die nötige Ansprache.

Bewusst wird auf den formalen Nachweis der Bedürftigkeit verzichtet, um Ausgrenzung und Stigmatisierung zu verhindern. Kinder aus finanziell abgesicherten Familien können sich durch einen Eigenbeitrag an der Deckung der Kosten beteiligen.

Informieren Sie die Eltern über das Angebot an der Schule. Diese Information zeigt den Eltern, dass keinerlei Verpflichtung für die regelmäßige Teilnahme ihres Kindes entsteht. Geben Sie dabei nicht das Gefühl, dass es um eine Versorgung von besonders Bedürftigen geht.

2. Wer soll sich um das Frühstück kümmern?

Die Durchführung und Begleitung des Schulfrühstücks übernehmen in der Regel (bei denkbarR immer) Frühstückslotsen, die eine Übungsleiterpauschale erhalten. Das sind z. B. Senioren, Lehrer, Eltern, FSJ'ler, Mitglieder der Fördervereine. Die Trägerschaft übernimmt ein rechtsfähiger Träger, zum Beispiel Förderverein der Schule oder Träger der freien Wohlfahrtspflege.

Nehmen Sie als Schulleitung Kontakt auf mit Eltern/Elternbeirat, Seniorenzentren, pensionierten Lehrern, Kirchen, Stadt- oder Gemeindeverwaltung! Nützen Sie bereits bestehende Netzwerke Ihrer Schule! Auch die Suche über örtliche Anzeigenblätter kann helfen Frühstückslotsen zu finden.

Frühstückslotsen erhalten bei beiden Projekten eine Aufwandsentschädigung. Dieser Betrag wird steuerfrei über die Übungsleiterpauschale vergütet. Bitte beachten Sie, dass die maximale Gesamthöhe von Übungsleitertätigkeiten bei 3.000 Euro jährlich liegt. (Den Übungsleitervertrag finden Sie als Download unter www.denkbar.bllv.de)

Frühstückslotsen sollten Gestaltungsfreiheit hinsichtlich Frühstücksdurchführung und -angebot haben. In unserer Broschüre für Frühstückslotsen finden Sie weitere Hinweise zur Durchführung des Frühstücks. Für unsere Kinder ist auch wichtig, dass sie einen Bezug zu den Frühstückslotsen aufbauen können. Ganz oft kommen die Kinder so gerne zum Frühstück, weil sie sich auf Ihre Frühstückslotsen freuen.

Führen Sie mit geeigneten Bewerbern ein Einstellungsgespräch, indem Sie die Frühstückslotsen auf Ihre Aufgabe vorbereiten! Die BLLV Kinderhilfe e. V. als Initiator steht Ihnen selbstverständlich beratend zur Seite.

3. Wie ist die rechtliche Absicherung?

Für die Beaufsichtigung der Schüler, die am Schulfrühstück teilnehmen, sind die Frühstückslotsen zuständig; die Eltern müssen hierüber informiert werden und ihr Einverständnis erteilen.



Die Frühstückslotsen benötigen

- ein erweitertes Führungszeugnis
- Bescheinigung über die Teilnahme an der Erst- bzw. Folgebelehrung nach §§ 42, 43 IfSG. (Hygienische Richtlinien) Die Bescheinigung zur Erstbelehrung kann bei den Gesundheitsämtern vor Ort erworben werden. Folgebelehrungen können auch alle 2 Jahre bei den von uns angebotenen Schulungen erworben werden.
- ein offenes Wesen, Liebe zu Kindern und Sinn für Humor...

Den Frühstückslotsen wird empfohlen

- eine Privathaftpflichtversicherung
- ein zeitnaher Erste-Hilfe-Kurs

Rechtliche Absicherung durch den Träger

- Die Frühstückslotsen sind über die Ehrenamtsversicherung unfall- und haftpflichtversichert, die jedoch nur eine Grundabsicherung bietet.
- Eine umfassende gesetzliche Unfallversicherung, die die Fördervereine kostengünstig abschließen können, bietet die gesetzliche Unfallversicherung. (genauere Informationen unter www.denkbar.bllv.de)

Frühstückslotsen dürfen

- Schüler nie im eigenen Pkw mitnehmen, damit eine Haftung z. B. bei einem Verkehrsunfall ausgeschlossen werden kann.
- Schülern keine Medikamente verabreichen, auch nicht im Einverständnis mit den Eltern. Sollte es einem Kind nicht gutgehen – Schulleitung verständigen bzw. Arzt oder Krankenwagen rufen.

Für die Beaufsichtigung der Schüler, die am Schulfrühstück teilnehmen, sind die Frühstückslotsen zuständig; die Eltern müssen hierüber informiert werden und ihr Einverständnis erteilen.

- Für die teilnehmenden Kinder besteht auch zur Frühstückszeit und beim Weg zur Schule Versicherungsschutz.
- Sinnvoll ist für helfende Kinder eine mögliche Gefährdungsbeurteilung aufzuschreiben.

Die Finanzierung

Die Frühstücksinitiative der BLLV-Kinderhilfe hat zwei finanzielle Standbeine:

1. Das Regierungsprojekt

2014 ist das Regierungsprojekt als Pilotprojekt entstanden und ging 2017 in eine Regelförderung über. Finanziert wird es aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales. Die aktuellen Regularien finden Sie auf unserer Homepage denkbar.bllv.de

2. Das Spendenprojekt

Das Spendenprojekt deckt alle unsere Projekte ab, die die Kriterien für das Regierungsprojekt nicht erfüllen können. Diese Projekte sind von Spendengeldern finanziert. Ohne unsere zuverlässigen Partner könnte die BLLV-Kinderhilfe e. V. einen großen Teil unserer Frühstückspunkte nicht finanzieren.

Die Antragstellung

Die finanzielle Abwicklung liegt in der Hand der BLLV-Kinderhilfe e. V. Je nach Fördermöglichkeit erhalten Sie von uns den richtigen Förderantrag.

Die Mittelvergabe / Förderung erfolgt jeweils für ein Schuljahr auf Antragstellung. Sie wird jedes Jahr per Bedarfsabfrage neu beantragt. Ziel ist es, das Projekt Schulfrühstück langfristig in den Schulen zu etablieren und somit zum ständigen Angebot der Schule zu machen.

Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an uns – wir finden das richtige Projekt für Ihre Schule.



„Diese Stunde vor dem Unterricht entspricht unseren Zielen zur Sozialkompetenz im Schulprofil im besonderen Maße.“

*(Eine Schulleiterin)**

*„Es ist schön, dass ich mir eine besonders leckere Semmel machen kann.“ (Ein Schüler)**

Erfahrungen und Berichte aus der Praxis

Unsere Beispielberichte von unseren Projektschulen demonstrieren, wie das Schulfrühstück vor Ort umgesetzt wird.

Ganz bewusst überlassen wir den Schulen dabei einen Spielraum, der den Frühstückslotsen ermöglicht, auf die Situation vor Ort einzugehen. Dabei spielen Raumangebote ebenso eine Rolle, wie z. B. die Ankunftszeiten der Schüler. Hier soll es auch Raum für die kreativen Ideen der Frühstückslotsen oder auch der ganzen Schulgemeinschaft geben. Oft wird das Frühstück zum Thema der Schule und ist ein idealer Lernort für Ernährung, Tischgestaltung und Umgangsformen.

Ganz wichtig ist uns dabei auch das soziale Lernen und die Möglichkeit eine Begegnungsstätte und Stätte des morgendlichen Austausches zu finden. Vielen Kindern und Jugendlichen bedeutet das Frühstück an der Schule ein Ankommen, sich wohlfühlen, ein gelungener Start in einen erfolgreichen Tag.

Die Berichte unserer Schulen zeigen uns deutlich auf, wie wichtig dieses Frühstück für die ganze Schule ist – weniger Aggressionen, freundlicherer Umgang, ruhigeres Arbeiten – um nur einige der positiven Nebeneffekte zu nennen.

Unsere Frühstückslotsen und allen Projektbeteiligten vor Ort danken wir für ihre engagierte Arbeit.

*Die Zitate haben wir zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte anonymisiert.



Sonderpädagogisches Förderzentrum Mindelheim

Bereits seit 2012 gibt es am Sonderpädagogischen Förderzentrum das denkbar Schulfrühstück, finanziert von der BLLV-Kinderhilfe e.V.

Täglich stärken sich etwa 20 Schülerinnen und Schüler im Frühstücksraum bevor der Unterricht beginnt. Ihre Wünsche sind unterschiedlich: Manche wollen nur eine Tasse Kakao oder einen Joghurt. Andere haben Hunger und fragen nach einem Brot mit Marmelade, manchmal gibt es auch Wurst und Käse drauf.

Genauso unterschiedlich sind die Gründe, warum die Kinder zum Frühstück kommen. Viele haben in unserem Flächenlandkreis Unterallgäu einen weiten Schulweg mit dem Bus. Sie fahren schon vor 7:00 Uhr zu Haus weg. Manche kommen schon um 7:00 Uhr in der Schule an. Da bleibt zu Hause nicht immer Zeit für ein ordentliches Frühstück. Manchmal ist auch niemand da, der das Frühstück für die Schulkinder zubereitet.

Andere Kinder, die vor dem Unterricht schon lange in der Schule warten, haben längst wieder Hunger oder sie genießen die Zeit vor dem Unterricht zu einem entspannten Plausch am Frühstückstisch in der Schule. Die Lehrkräfte bemerken, dass die Schüler vom Frühstück entspannt und fröhlich in den Unterricht kommen. Einkauf und Betreuung des Frühstücks geschieht durch ehrenamtliche Helferinnen. Dabei handelt es sich um Mütter und Großmütter unserer Schüler.

Das Frühstück darf nicht ausfallen, sonst sitzen einige Kinder mit knurrendem Magen im Unterricht. Das wäre nicht gut, denn wenn die primären Bedürfnisse (z.B. Hunger) nicht befriedigt sind, kann auch der Kopf nicht arbeiten.

Somit trägt das Schulfrühstück an unserer Schule entscheidend zum Lernerfolg unserer Schüler bei. Es ist ein wichtiger Bestandteil unserer Schulentwicklung geworden, die sich zum Schwerpunkt gesetzt hat, den Schülern nicht nur eine stressfreie, anregende Lernumgebung zu bieten sondern auch Lebensraum für ganzheitliche soziale Erfahrungen.



*„Unser gemeinsames Frühstück ist einfach toll und so gemütlich.“
(Eine Schülerin)**

*„Das Frühstück ist total gut! Es ist auch schön, Freunde zu treffen, mit denen man sich auch vor der Schule ein bisschen unterhalten kann.“ (Ein Schüler)**

*„Ich freue mich besonders auf das Obst und das Gemüse.“ (Ein Schüler)**

*Die Zitate haben wir zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte anonymisiert.



„Es gefällt mir, dass die Kinder Bitte und Danke sagen und dass wir uns unterhalten können.“

*(Ein Schüler)**

*„Wir wollen unbedingt, dass es auch nächstes Jahr ein Schulfrühstück gibt! Zuhause habe ich nie Zeit zu essen, weil alle schon so bald auf die Arbeit müssen.“ (Eine Schülerin)**

„Ich freue mich auf das gute Essen.“

*(Ein Schüler)**

Dr.-Walter-Asam-Schule Sonderpädagogisches Förderzentrum Neuburg an der Donau

Tägliche Vielfalt

Wir bieten unseren Schülerinnen und Schülern täglich eine abwechslungsreiche Auswahl an frischen Lebensmitteln an. Ihnen stehen täglich Tee, warme und kalte Milch, verschiedene Säfte, Marmelade, Honig, Butter, Kakaopulver sowie Obst und Gemüse in verschiedensten Variationen zur Verfügung. Bei der Auswahl unseres Angebotes achten wir auch auf die Vorlieben unserer Schüler - seien es moralische oder religiöse Gründe, weswegen sie bestimmte Lebensmittel nicht essen möchten. Neben den eben aufgezählten Lebensmitteln variiert das Frühstücksprogramm von Montag bis Freitag:

Montag: Kräuterquark und frische Kartoffelsemmeln

Dienstag: Käse und frisches Brot

Mittwoch: Verschiedene Joghurtsorten sowie Cornflakes und Haferflocken

Donnerstag: Wurst, Käse und frisches Brot

Freitag: Frischkäse und frische Kartoffelsemmeln

Gesundheit – Ein wichtiger Aspekt für unsere Schule

Oftmals gehen Schüler ohne ein ausgewogenes Frühstück aus dem Haus oder essen überhaupt nichts. Eine gesunde Ernährung der Schüler ist uns sehr wichtig, da ein guter und gesunder Start in den Tag ihre Konzentration und auch ihren Arbeits- und Lernwillen fördert.

Statt zu ungesundem Kakaopulver greifen die Kinder immer häufiger zu frischen Säften. Marmelade wird sehr oft durch Frischkäse mit frischer Gurke oder Tomate ausgetauscht. Natürlich greifen sie manchmal auch zu etwas "ungesünderen" Lebensmitteln, jedoch haben sie zwischenzeitlich gelernt, diese zu genießen.

Höflichkeit und Tischmanieren

Seit das Frühstück im Jahr 2013 bei uns eingeführt wurde, sind uns viele Veränderungen aufgefallen. Die Schüler gehen verantwortungsvoller miteinander um, helfen sich gegenseitig und sind höflich zueinander. Sie unterstützen sich, indem sie sich zum Beispiel helfen Semmeln aufzuschneiden und Getränke einzuschen-

*Die Zitate haben wir zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte anonymisiert.



ken. Durch das tägliche Frühstück halten sie sich auch an Tischmanieren und weisen sich untereinander darauf hin, diese einzuhalten.

Nachhaltigkeit

Da Nachhaltigkeit unserer Schule sehr am Herzen liegt, versuchen wir sämtliche Lebensmittel in Großpackungen zu besorgen um große Mengen an Plastik-, Rest- und Papiermüll zu vermeiden. Außerdem ist uns wichtig, den angefallenen Müll entsprechend zu sortieren. Unsere Lebensmittel beziehen wir von örtlichen Lieferanten. Auch unser Brot und die Semmeln bekommen wir von naheliegenden Bäckereien.

Das Frühstück ist ein wichtiger Bestandteil unserer Schule. Es fördert den Zusammenhalt, die Leistungsfähigkeit und die Teamfähigkeit der Schüler. Uns liegt es am Herzen, dass unsere Kinder eine ausgewogene Ernährung bekommen. Sie sollen lernen, dass auch gesunde Lebensmittel – richtig zubereitet – eine Delikatesse sein können und dass Frühstück ein wichtiger Bestandteil ist, um gut in den Tag zu starten!

Grund- und Mittelschule Bad Griesbach

Warum die BLLV-Frühstücksinitiative unseren „denkbar“ Kindern so gut tut

„Guten Morgen, Christian*. Du schaust aber müde aus. Konntest du nicht schlafen? Komm setz' dich her. Was magst denn trinken?“. Als Christian die Tür zum Frühstücksraum öffnet, wird er gleich freundlich begrüßt, von Mitschülern, von Frühstückskindern und auch vom Frühstücksteam um Frühstückslotse Hans Stöckl. Christian freut sich sichtlich darüber, auch wenn er noch sehr verschlafen aussieht. Die beiden Frühstückshelferinnen Nadine und Kathrin aus der 7. Klasse bringen ihm einen neuen Teller und eine Tasse Milch. Christian blüht langsam auf. Ob's am Gespräch liegt mit den anderen Buben, die an seinem Tisch sitzen? Am Versorgt- und Umsorgt-Werden? Oder einfach nur, weil der leere Bauch gefüllt wird?

Rainer Kirschner, Konrektor der Grund- und Mittelschule Bad Griesbach, glaubt, es liegt nicht nur am Essen, warum Kindern wie Christian das „denkbar Schulfrühstück“ so guttut. „Der emotionale Effekt des Schulfrühstücks ist nicht zu

unterschätzen“, sagt er. Natürlich mag ein leerer Bauch nicht gerne lernen. An der Grund- und Mittelschule Bad Griesbach wird das Teilnahmekriterium „bedürftig“ weiter gefasst: es dürfen auch Kinder am Schulfrühstück teilnehmen, deren Eltern aus emotional-psychischen Gründen das Frühstück ihrer Kinder vernachlässigen oder ausfallen lassen.

Stöckl war bis vor zwei Jahren selbst Lehrer an der Schule und kümmert sich seit der Einführung vor vier Jahren auch um das Schulfrühstück. Als er noch zur ersten Stunde selbst in den Unterricht musste, sprang ihm seine Frau Mariette hilfreich zur Seite. „Sie ist die gute Seele unseres Hauses“, lobt Kirschner. Mariette Stöckl hat nicht nur die Schulbus- und Mittagsbetreuung inne, sondern ist auch Sprachpatin. Und seit seiner Pensionierung machen sie das morgendliche Frühstück eben grundsätzlich zu zweit für die Kinder.

Die beiden Mädchen helfen gerne beim Frühstück und nicht nur, weil ehrenamtliches Engagement an der Schule groß geschrieben wird, sie ein Zertifikat erhalten und im Schuljahr einen freien Schultag. „Ich mach es wirklich gern und ich bin sowieso mit dem Bus eine halbe Stunde vor Schulbeginn da. Da kann ich doch leicht helfen“, sagt Kathrin und trocknet die abgespülten Teller ab. Die Grund- und Mittelschule Bad Griesbach bereut die Einführung des Schulfrühstücks nicht. Ganz im Gegenteil. Kirschner kann die Einführung anderen Kollegen nur empfehlen. Seine Schule kann dabei auf die Unterstützung der örtlichen Caritas und REWE zählen. Die Supermarktkette spendet auch laufend Lebensmittel, sodass nicht alles gekauft werden muss.

*„Zusammenfassend lässt sich sagen: Das ‚denkbar-Schulfrühstück‘ wäre von unserer Schule nicht mehr wegzudenken!“ (Ein Schulleiter)**

*Das Zitat haben wir zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte anonymisiert.



Tipps zur Durchführung des Projektes

Frühstück – eine Zeit zum Wohlfühlen

Vielen unserer Kinder fehlt am Morgen nicht nur die Nahrung sondern auch die emotionale Wärme. Ein Tag sollte nicht damit starten, dass Kinder verloren vor einem verschlossenen Schultor stehen. Das Gefühl, dass hier jemand auf mich wartet und für mich sorgt und ich in gemeinschaftlicher Runde erzählen kann ist für viele Kinder der Grund zum Frühstück zu kommen. Die Frühstückslotsen sind für unsere Kinder wichtige Bezugspersonen, die langfristig ein Vertrauensverhältnis zu den Kindern aufbauen.

Damit sich die Kinder bei Ihnen wohlfühlen und das Frühstück auch die Sozialkompetenz der Kinder fördern kann, ist es sinnvoll, einige Verhaltensregeln einzuführen. Kinder brauchen feste Regeln aber auch feste Rituale. Das Guten-Morgen gehört dazu genauso wie höfliches Miteinander am Tisch oder die Mithilfe beim Abräumen des Frühstücks. An vielen Schulen gibt es auch Schüler, die als Frühstückshelfer gerne der Frühstückslotsin zur Hand gehen. Ein Zertifikat oder eine Urkunde für diese Schüler kann bei denkbar angefordert werden.

Schaffen Sie im Frühstücksraum eine Umgebung zum Wohlfühlen

- Schaffen Sie – wenn möglich – einen Frühstücksraum, der hell, schülergerecht und mit Sitzmöglichkeiten ausgestattet ist
- Beteiligen Sie die Kinder an der Gestaltung des Raumes (Plakate, Bilder)
- Kinder brauchen feste Regeln und Rituale, um sich wohlfühlen



Frühstück – gutes gesundes Essen aber noch mehr

Kinder im Schulalter sind bereits auf bestimmte Essgewohnheiten konditioniert. Deshalb kann von einem Tag auf den anderen keine grundlegende Verhaltensänderung stattfinden.

Ein Zwang zu bestimmtem Ernährungsverhalten wird nicht gelingen. Hier erfordert es Feingefühl aber auch etwas Überlistung und eine schrittweise Ernährungsumstellung.

Zuckerkonsum senken:

- Lust auf Süßes mit wertvollen aber süß schmeckenden Lebensmitteln, wie in Stücke geschnittenes Obst, Karotten oder Paprika entgegenkommen
- zuckerfreies Müsli mit süßem Müsli mischen und Mischungsverhältnis langsam anpassen;

- statt den sehr süßen fertigen Fruchtojoghurts Naturjoghurt mit Früchten oder Marmelade mischen;
- Getränke ohne oder mit nur wenig Zucker bevorzugen (Schorle mit nur Anteil Saft mischen);

Geschmacksvielfalt fördern:

Grundsätzlich gilt je mehr Abwechslung eine Mahlzeit bietet umso sicherer sind alle wertvollen Nährstoffe enthalten.

- machen Sie Angebote und schaffen Sie Auswahlmöglichkeiten, z. B Buffet-Charakter oder jeden Wochentag wechselnde Angebote (Montag – Müsli, Dienstag – Brottag ...)
- Tolerieren Sie zunächst die Geschmacksvorlieben der Kinder und kombinieren Sie schrittweise vertrautes Essverhalten mit neuen Esseindrücken

Nudging – ein Stups in die richtige Richtung:

Nudging will erreichen, dass Kinder durch einen kleinen Schubs in die richtige Richtung ganz automatisch die gewünschte Entscheidung treffen. Dabei sollen die Rahmenbedingungen, in denen die Entscheidung getroffen wird, so verändert werden, dass das Kind zwar immer noch die freie Wahl hat, aber unterbewusst zum „richtigen“ Verhalten gelenkt wird.

- Kinder sollen das Gefühl haben, selbst entscheiden zu dürfen, was sie essen wollen!





Die Frühstückspyramide zeigt die Bausteine eines Frühstücks in den entsprechenden Mengenanteilen:



Nachhaltigkeit

Biologische Produkte und nur vom örtlichen Anbieter?

Reflektieren Sie Bioprodukte kritisch, denn bevor Sie Bio-Ware z.B. aus Israel kaufen, nehmen Sie heimische konventionelle Produkte.

Saisonal und regional?

Obst und Gemüse, das bei uns geerntet wird schmeckt besser, ist oft günstiger und erspart lange Transportwege. Saisonale Produkte enthalten zudem mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Das heißt: vom saisonalen Speiseplan profitieren sowohl die Kinder als auch die Umwelt.

Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte. z.B. :

- im Frühjahr: Radieschen, Kresse, Kohlrabi
- im Sommer: Tomaten, Paprika, Gurken, Pfirsiche, Zwetschgen, Kirschen, Erdbeeren
- im Herbst: Äpfel, Birnen
- im Winter: Mandarinen

Mehr pflanzliche als tierische Produkte?

Pflanzliche Produkte sind besonders gut für die Gesundheit. Zudem belastet die Herstellung pflanzlicher Produkte das Klima weniger als die der tierischen Produkte! Butter dürfen und sollten Sie trotzdem verwenden!

Achten Sie beim Einkauf auf Müllvermeidung:

- Obst und Gemüse möglichst als lose Ware kaufen
- Pfandgetränke bevorzugen
- Großgebilde wenn möglich bevorzugen
- Aufwendige Plastikverpackungen meiden

Hygiene

Wenn eine Verpflegung mit unverpackten Lebensmitteln angeboten wird, sind verpflichtend weitreichende Maßnahmen zur Gesunderhaltung der verköstigten Kinder und Jugendlichen zu treffen.

Bei der Erstbelehrung, die alle Frühstückslotsen vor Beginn ihrer Tätigkeit benötigen, erhalten Sie alle wichtigen Grundlagen dazu. Alle zwei Jahre ist eine Folgebelehrung nötig, die denkbar Schulfrühstück für die Frühstückslotsen anbietet. Interessante Informationen zum Thema Hygiene entnehmen Sie auch unserem Ratgeber für Frühstückslotsen und den Internetseiten des Bundeszentrums für Ernährung: www.bzfe.de



Das Team von denkbar stellt sich vor

„Ich setze mich dafür ein, dass in Bayern kein Kind mehr ohne Frühstück, mit hungrigem Magen lernen muss.“ Sieglinde Stanzl

*„Ich finde es wichtig, dass dieses Projekt direkt in Bayern wirksam ist und dort Kindern Chancengleichheit ermöglicht“
Judith Petry*



„Als Lehrerin ist es mir wichtig, dass unsere Kinder durch ein gemeinsames und gesundes Frühstück grundlegende Lebenskompetenzen erwerben können.“ Gabriele Mock

„Es ist schön, dass die Kinder zusätzlich zum Frühstück emotionale Wärme und Geborgenheit bekommen.“ Christiane Runge

Sieglinde Stanzl
Projektleitung

Fachlehrerin Ernährung und Gestaltung
Kommunikation, Beratung,
Büroorganisation,
Fundraising, Gestaltung

Gabriele Mock
Finanzen und Controlling

Lehrerin
Beratung, Organisation,
Finanzen

Judith Petry
Projektorganisation

Kommunikation, Beratung und Büroorganisation, Kostenplanung, sowie -überwachung, Kontenführung

Christiane Runge
Stellvertretende Projektleitung

Kommunikation / Beratung
Verwaltung der Neuansträge und der bestehenden Verträge, Controlling, Kontoführung, Kostenkalkulation



Schon die alten Römer wussten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper steckt. Für unsere Kinder ist das Frühstück daher eine besonders wichtige Mahlzeit. Denn mit einem leeren Magen können Schülerinnen und Schüler nicht lernen und sich nicht konzentrieren.

Das „denkbar schulfrühstück“ der BLLV-Kinderhilfe setzt genau hier an. An mittlerweile 125 Grund-, Mittel- und Förderschulen wird durch diese Aktion Schülerinnen und Schülern, die daheim kein Frühstück bekommen, ein guter Start in den Schultag ermöglicht. Kinder sollen mit Freude lernen können und sich zu gesunden und wissbegierigen Menschen entwickeln. Darum ist die Gesundheitsförderung aller Schülerinnen und Schüler auch als fächer- und schulartübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel in allen Lehrplänen verankert.

Ich danke der BLLV-Kinderhilfe, den zahlreichen Sponsoren und allen Ehrenamtlichen herzlich für die Initiative und die Unterstützung dieses wunderbaren Projekts. Sie helfen mit, dass alle Kinder im Freistaat eine gesunde Ernährung, Ansprache, Fürsorge und ein soziales Miteinander erfahren. Das ist Nahrung für Körper und Geist. Ich wünsche allen Beteiligten am „denkbar schulfrühstück“ der BLLV-Kinderhilfe weiterhin viel Erfolg bei ihrer unverzichtbaren Arbeit!

Prof. Dr. Michael Piaolo
Bayerischer Staatsminister für Unterricht und Kultus



Um Wissen aufnehmen und verarbeiten zu können, brauchen wir Energie. Darum ist Frühstück für Schülerinnen und Schüler auch so wichtig. Einigen Kindern fehlt diese wichtige Mahlzeit. Damit sie nicht mit knurrendem Magen zur Schule müssen, unterstützt die Bayerische Staatsregierung den Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverband (BLLV) e. V. seit dem Schuljahr 2014/2015 dabei, allen Kindern einen guten Schulstart zu ermöglichen. Kinder können bei einem gemeinschaftlichen Frühstück vor Schulbeginn zur Ruhe kommen und Kraft für den Tag tanken. Das Frühstückprojekt denkbar-R leistet damit einen wertvollen Beitrag, dass sich Kinder besser konzentrieren und zu gesunden, wissbegierigen Menschen entwickeln können.

Das betreute Frühstück an den Schulen ist ein wichtiges Ergänzungsangebot. Kein Kind soll den Schultag hungrig beginnen. Allerdings soll es auch nur dort Frühstück geben, wo es wirklich gebraucht wird. Die Verantwortung liegt hier bei den Eltern: Ihnen muss die Gesundheit Ihrer Kinder und deren Leistungsfähigkeit in der Schule ein Herzensanliegen sein.

Ich freue mich, mit dem BLLV e.V. einen Träger an unserer Seite zu haben, der viel Erfahrung bei der Organisation und Durchführung des betreuten Frühstücksangebots mitbringt.

Mein Dank gilt allen, die zum Gelingen der Frühstücksinitiativen beitragen, insbesondere natürlich den vielen ehrenamtlichen Frühstückslotsen, die bei den denkbar-R-Projekten im Einsatz sind und dort großartige Arbeit leisten.

Kerstin Schreyer, MdL
Bayerisches Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales
von März 2018 bis Februar 2020



Ein besonderer Dank an die Initiatorin Waltraud Lučić

„Ist es denkbar, dass Kindern, die ohne Frühstück und mit leerem Magen lernen müssen, unbürokratisch geholfen werden kann?“

Dieser Gedanke war der Anstoß für Waltraud Lučić, die damaligen Vorsitzende der BLLV-Kinderhilfe e. V., ein Projekt in Bayern für hungrige Kinder zu initiieren. Mit Hilfe der Finanzierung der Benefizaktion des Bayerischen Rundfunks „Sternstunden“ entstand im Jahr 2011 das Projekt denkbar-Schulfrühstück.

Damals übertrug Sternstunden 40 bereits bestehende Projekte, denen die professionelle Begleitung fehlte, an die BLLV-Kinderhilfe. Waltraud Lučić setzte sich dafür ein, dass mit Hilfe einer vom Kultusministerium finanzierten Lehrerstelle die professionelle Begleitung des denkbar Frühstücks beginnen konnte.

Viele Neuschulen wandten sich an uns und so konnten wir im Schuljahr 2013/14 bereits 110 Projekte in Bayern mit einem kostenlosen Frühstück fördern. Sternstunden leistete bei allen Projekten Anschubfinanzierung mit dem Ziel die Projekte dauerhaft zu etablieren.

Das Thema Schulfrühstück kam nun auch in der Fokus der Politik. Im November 2013 erklärte der damalige Ministerpräsident Horst Seehofer in einer Regierungserklärung, Ziel sei es, dass in Bayern kein Kind ohne Frühstück die Schule besuchen müsse.

Daraus entstand ein dreijähriges Pilotprojekt, das im Schuljahr 2017/18 in eine Regelförderung überging.

Die Organisation des betreuten Frühstücks wurde Uschi Glas mit der Initiative BrotZeit e. V. und Waltraud Lučić mit dem denkbar Frühstück der BLLV-Kinderhilfe in die Hand gelegt. So entstand die Kooperation des BLLV mit dem Sozialministerium. Dieses Projekt erhielt den Namen „denkbar-R“, R wie Regierung, dem Förderer dieser Frühstücke.



Kultusminister Bernd Sibler überreicht Waltraud Lučić das Verdienstkreuz am Bande.

Die BLLV- Kinderhilfe e. V. hat es geschafft, nachhaltige langfristige Frühstücksprojekte zu etablieren. Aus der Anschubfinanzierung von Sternstunden wurde eine verlässliche Hilfe für weit über 5000 Kinder in Bayern. Dafür danken wir dem Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, dem Kultusministerium und unseren verlässlichen Unterstützern, Sponsoren und Spendern.

Unsere Initiatorin Waltraud Lučić, die mit unglaublicher Kraft und Energie so viel Gutes geleistet hat, erhielt für ihr unermüdliches Engagement das Bundesverdienstkreuz am Bande.



Danke an unsere Förderer, Sponsoren und Unterstützer

denkbar Schulfrühstück bedankt sich bei unseren Unterstützern und Sponsoren sowie allen unseren Einzelspendern. Ein besonderer Dank gilt dem Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus, das durch Finanzierung einer Lehrerstelle die professionelle Begleitung des Projektes möglich macht.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Hubert Beck Stiftung

Wer sich für das Wohl
der Gesellschaft einsetzen
will muss die Kleinsten
im Blick behalten.
Sie sind unsere Zukunft.





denkbar.bllv.de



KINDERHILFE