Konzept für flexible Essenszeiten der 144. Grundschule Dresden

1. Einführung und Zielsetzung

Das vorliegende Konzept zielt darauf ab, den Schülerinnen und Schülern der Grundschule eine flexible, bedarfsorientierte Mittagessenszeit zu ermöglichen. Dabei sollen die Kinder lernen, ihre individuellen Bedürfnisse zu erkennen und selbstbestimmt zu handeln. Ein besonderer Fokus liegt auf der Förderung von gesunden Essgewohnheiten und der sozialen Interaktion, indem die Kinder selbst entscheiden können, wann sie essen und mit wem sie ihre Mahlzeit einnehmen.

2. Rahmenbedingungen und Essenszeiten

Die Essenszeit erstreckt sich von **11:50 Uhr bis 13:35 Uhr**. Innerhalb dieses Zeitraums können die Kinder selbst entscheiden, wann sie zum Essen gehen.

Eine Ausnahme bilden Schülerinnen und Schüler mit sechs Unterrichtsstunden. Für diese wird die Essenszeit entsprechend der schulischen Unterrichtsorganisation berücksichtigt, d.h. sie gehen innerhalb der Mittagspause **zwischen 11:50 Uhr und 12:25 Uhr** essen.

Erstklässler:
Die ersten Klassen essen zunächst gemeinsam in Begleitung von Fachpersonal, um sie an den Prozess des Mittagessens heranzuführen und ihnen eine verlässliche Struktur zu bieten. Diese Regelung gilt **bis zu den Herbstferien**. Im Anschluss werden auch die Erstklässler schrittweise an die flexible Gestaltung der Essenszeit herangeführt.

Zur Unterstützung des Ablaufs wird ein akustisches Signal eingesetzt. Dieses erfolgt automatisiert bzw. kann durch eine entsprechende Durchsage oder ein Signal einer pädagogischen Fachkraft unterstützt werden. Das Signal erinnert die Kinder daran, dass die Essenszeit beginnt beziehungsweise sich ihrem Ende nähert.

3. Pädagogische Begründung

Die flexible Gestaltung der Mittagsessenszeit basiert auf mehreren pädagogischen und ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen:

Individuelle Essensbedürfnisse

Kinder werden darin bestärkt, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und diese eigenständig – mit passender Unterstützung – umzusetzen. Ein wichtiger Schwerpunkt ist dabei das gemeinsame Essen im Kreis von Kindern und Erwachsenen. Diese Alltagssituation regt Gespräche an und leistet einen wichtigen Beitrag zur somatischen Bildung. (vgl. Sächs. Erziehungs- und Bildungsplan S.103 ff.)

Zeit für gesunde Essgewohnheiten

Ein flexibles Zeitfenster erlaubt es den Kindern, sich mehr Zeit für das Essen zu nehmen. Schnell und unter Zeitdruck zu essen, kann zu ungesunden Essgewohnheiten führen. Zu kurze

Pausenzeiten und Hektik können zur Folge haben, dass die Schülerinnen und Schüler das Verpflegungsangebot nicht wahrnehmen oder es als Belastung empfinden.

Auch Räume mit einem hohen Geräuschpegel, ungünstigem Licht, unangenehmer Temperatur oder störenden Gerüchen können belastend wirken und sind weniger geeignet, um eine angenehme Atmosphäre für Genuss und Erholung zu schaffen. Mehr Zeit unterstützt daher bewusstes und achtsames Essen (vgl. DGE-Qualitätsstandard 2023: 66).

Soziale Interaktion

Die Möglichkeit, sich die Essenszeit selbst auszusuchen, fördert die soziale Interaktion, da die Kinder entscheiden können, wann sie mit ihren Freunden essen. Gemeinsame Mahlzeiten sind ein wichtiger sozialer Aspekt des Schullebens und stärken den Gemeinschaftssinn sowie die sozialen Fähigkeiten der Kinder.

Selbstbestimmtheit und Verantwortungsbewusstsein

Indem die Kinder selbst entscheiden, wann sie essen, wird ihre Selbstbestimmung gefördert. Sie lernen, Verantwortung für ihre eigenen Bedürfnisse zu übernehmen und diese eigenständig zu organisieren. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein sowie ihre Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

4. Praktische Umsetzung

Um die Umsetzung des Konzepts sicherzustellen, werden folgende Maßnahmen ergriffen:

Ablaufkoordination

Pädagogische Fachkräfte begleiten den Ablauf und stehen den Kindern unterstützend zur Seite. Sie sorgen dafür, dass die flexible Essenszeit strukturiert abläuft und die Kinder bei Bedarf Unterstützung erhalten.

Akustische Signale und Durchsagen

Zu festgelegten Zeitpunkten werden akustische Signale eingesetzt. Diese können automatisiert erfolgen.

Die Signale erinnern die Kinder daran, dass die Essenszeit sich dem Ende nähert, ohne sie dabei unter unnötigen Zeitdruck zu setzen.

Kontrollsystem

Die Ausgabe des Mittagessens erfolgt über ein digitales Chipsystem. Bei der Abholung des Essens wird registriert, welche Kinder ihr Mittagessen bereits abgeholt haben. Dadurch kann nachvollzogen werden, wer das Essensangebot bereits wahrgenommen hat und bei wem noch keine Essensabholung registriert wurde.

Ab 13:15 Uhr, nach der 5. Unterrichtsstunde, erfolgt durch das pädagogische Fachpersonal eine gezielte Überprüfung. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, welche Kinder, die für das Mittagessen angemeldet sind, noch kein Essen abgeholt haben. Diese Kinder werden individuell daran erinnert, ihr Mittagessen einzunehmen.

Auf diese Weise soll sichergestellt werden, dass alle angemeldeten Kinder innerhalb des vorgesehenen Zeitfensters bis 13:35 Uhr die Möglichkeit zur Einnahme ihres Mittagessens wahrnehmen.

Begleitung der Erstklässler

Die ersten Klassen werden zunächst von Lehrkräften oder pädagogischen Mitarbeitenden zum Essen begleitet, um sie an den Ablauf zu gewöhnen und ihnen Sicherheit zu geben. Auf diese Weise wird der Übergang zu einer flexibleren Handhabung im weiteren Verlauf ihrer Grundschulzeit erleichtert.

Insbesondere in der ersten Zeit erhalten die Kinder eine klare Orientierung und werden schrittweise an die selbstständige Entscheidung über den Zeitpunkt ihrer Mahlzeit herangeführt.

5. Fazit

Dieses Mittagessenskonzept verbindet pädagogische Ansätze mit einer flexiblen Organisation, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. Durch die Einführung eines flexiblen und kindgerechten Essenssystems wird die Esskultur nachhaltig unterstützt. Gleichzeitig werden die Selbstständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein der Kinder gestärkt und ihre sozialen Kompetenzen gefördert.

Die flexible Gestaltung der Essenszeit schafft dabei einen Rahmen, in dem Kinder lernen können, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Entscheidungen zu treffen und zunehmend Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Quellen

DGE-Qualitätsstandard (2023): *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen.* [Online]

Sächsisches Staatsministerium für Kultus: "Sächsischer Erziehungs- und Bildungsplan" (April 2026)