

Newsletter Nr. 47 Juni 2020



Ernährung und Bewegung in der OGS



Newsletter Nr.47 - Juni 2020

Ernährung, Bewegung & Entspannung
in der OGS



Rubrik - Essen, Trinken & Genießen



Der Besserwisser... über die Sammelnussfrucht

Wer weiß schon, dass Erdbeeren in die Familie der Rosengewächse gehören? Außerdem ist die Erdbeere botanisch gesehen gar keine Beere sondern eine Nuss, ebenso wie Himbeeren und Brombeeren übrigens. Die kleinen grün-gelben Pünktchen auf der roten Oberfläche, die auch mal zwischen den Zähnen stecken bleiben, sind Nüsse. Und weil so viele Nüsschen auf einer Erdbeere sind, ist die Erdbeere eine sogenannte Sammelnussfrucht. Umgangssprachlich bezeichnet man Erdbeeren - wie im Wort schon enthalten - trotzdem als Beeren und von den inhaltlichen Nährstoffen werden sie von den Ernährungsexperten zum Obst gezählt.



Die Erdbeeren gehören zu den Saisonfrüchten, d.h. es gibt sie nur eine kurze Zeit im Jahr. Die klassische Erdbeerzeit – also die Erntezeit der roten Früchte – ist **JETZT!**

Mittlerweile werden viele Tricks angewendet, damit Erdbeeren früher oder später geerntet werden können, und deshalb kann man Deutschlands zweitbeliebteste Früchte fast das ganze Jahr kaufen – im Winter werden sie dafür aus wärmeren Ländern eingeflogen.

Das ist für unser Klima extrem belastend! Halten wir uns lieber an die klassische Erntezeit – denn die Freude ist riesengroß, wenn es endlich wieder soweit ist: **JETZT!**

Konventionelle Erdbeeren sind übrigens grundsätzlich mit Spritzmitteln behandelt. Deshalb sollten sie vor dem Verzehr immer gewaschen werden. Da die Früchte sehr empfindlich sind und der Geschmack leicht verwässert, werden die grünen Stilansätze erst nach dem Waschen in kühlem Wasser entfernt und die Frucht dann nach Wunsch klein geschnitten. Übrigens: weniger Zucker – mehr Geschmack!

Einfache Erdbeer-Freuden genießen

Erdbeeren nach Schneewittchen-Art



Gewaschene Erdbeeren auf Zahnstocher spießen und zur Hälfte in geschmolzener Schokolade (dunkle, Vollmilch oder weiße Kuvertüre/ Schokolade) tauchen. Schoko-sparsamer ist es, wenn die Früchte nur mit der flüssigen Schokolade fein dekoriert werden. Dafür die Frucht-Spieße über die Schokolade halten und sie mit einem Löffel flüssiger Schokolade überfließen lassen. Zum Trocknen können die Spieße z.B. auf eine halbierte Melone gesteckt werden.

Der allerschnellste Erdbeerkuchen der Welt

Einen fertigen Biskuitboden - oder auch kleine Tortelett-Böden - mit einer Schicht Vanillepudding bestreichen. Die gewaschenen und geputzten Erdbeeren nach Wunsch kleiner schneiden und darauf verteilen. Die Beeren können mit rotem Tortenguss fixiert werden. Zur Dekoration eignen sich Mandelsplitter oder essbare Blüten (z.B. Gänseblümchen).



Erdbeer-GeSchichten

Naturjoghurt oder Naturquark mit geputzten und geschnittenen Erdbeeren dekorativ in ein Glas einschichten. Zum Schluss Knuspermüsli bzw. angeröstete Mandelsplitter oder Kokos-Chips streuen und mit einem Blatt Minze oder Zitronenmelisse aus dem Kräutergarten dekorieren.



Rubrik - Bewegungsfreude & Entspannung



Bewegungsideen und Spiele ohne Körperkontakt

Der Alltag vieler Kinder war in den vergangenen Wochen vielfach durch körperliche Inaktivität, durch sitzende Tätigkeiten und wahrscheinlich erhöhtem Medienkonsum geprägt. Vor allem Kinder ohne Garten oder Möglichkeit in die Natur zu gehen, konnten sich wochenlang nicht die Bewegung holen, die sie brauchten!

Durch diese Situation kann man bei den Kindern ein Spektrum von körperlicher Verlangsamung bis hin zur massiven Bewegungsmüdigkeit beobachten. Damit sich diese Inaktivität nicht manifestiert braucht es Unterstützung bei der (Re-)Aktivierung!

Die Öffnung der Schulen und der steigende Betreuungsumfang in der OGS finden jetzt schrittweise statt – an regelmäßigen Sportunterricht ist jedoch noch nicht zu denken. Nahes Toben und beliebte Kontaktspiele können derzeit nicht erlaubt werden.



Die sonnige Zeit ist derzeit ein Lichtblick: An der frischen Luft ist die Ansteckungswahrscheinlichkeit mit dem Virus am geringsten.

Im Kasten und im Anhang stellen wir einen Ideen-Fundus bereit, der mit den Kindern entdeckt und ausprobiert werden kann. Sicherlich entwickeln sich im Laufe der Zeit gemeinsam Ideen zur Bewegung mit Spaß und guter Laune mit Sicherheitsabstand.



16 Pausenbilder für die Schule mit Abstands- und Hygieneregeln

Die KinderSportSchule Mittelbaden e.V. hat ein Konzept für Schulen entwickelt, wie Bewegungspausen trotz Abstandsregelungen und strenger Hygienemaßnahmen durchführbar sind.

Im Internet finden Sie das Konzept und tolle Erklärvideos:

<https://www.kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/bewegungspausen>

Bild: CC0 Public Domain/ Alexandra_Koch/pixabay.com

Entspannung, die vom Himmel fällt



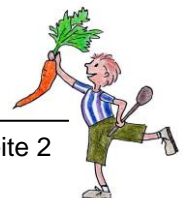
Mit Decken oder Matten gehen die Kinder raus an die frische Luft. Alle liegen auf dem Rücken und schauen gemeinsam in den Himmel...



Gibt es Wolkenformationen, die besonders sehenswert sind oder die an etwas erinnern? Jeder sagt, was ihm auffällt. Es müssen nicht immer Figuren sein!



Unter freiem Himmel kann man wunderbar Geschichten lauschen oder gemeinsame Entspannungstreisen machen. Ideen dazu gibt es im Newsletter Nr. 45 und Nr. 39 oder Sie recherchieren im Internet selbst.





3

Geschichten lassen sich auch gemeinsam erfinden. Ein Kind beginnt mit einer Idee und das nächste knüpft daran an. Angeregt von den Wolkenbildern ergeben sich tolle Stories!

4

Wenn man so in den Himmel schaut, fällt es so manchem leichter über das zu sprechen, was ihn bewegt. Wie geht es mir? Was habe ich erlebt? Was möchte ich „vom Himmel fallen lassen“ oder welchen Wunsch möchte ich aufsteigen lassen? Eine tolle Möglichkeit, der kindlichen Sorgenlast einen Raum zu geben. Auch die Erwachsenen machen mit!

5

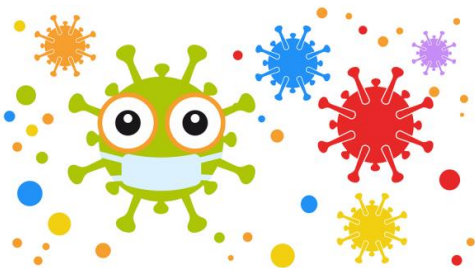
Wenn alle die Augen schließen, können Geräusche gesammelt werden. Wer hört was und was gibt es noch? Was spüre ich?

Bild: CC0 Public Domain/ LMoonlight/pixabay.com

Rubrik - Rund um den Mittagstisch



Besonderheiten in der Schulverpflegung



Zurzeit achten alle mehr denn je auf akkurate Sauberkeit. Müssen die Schulen bzw. der Offene Ganzttag bei der Mittagverpflegung aufgrund der Corona-Pandemie mehr bedenken?

Regeln der Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung betreffen das richtige Verhalten beim Lebensmittelmanagement, bei der Speiseherstellung und der Ausgabe. Hier gelten die schon bekannten Hygieneregeln.

Eine zusätzliche Maßnahme ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, da die Abstandsregel von 1,5-2m durch die Arbeitsaktivität kaum eingehalten werden kann. Das regelmäßige Waschen der Hände ist übrigens wirksamer als die (zu lange) Verwendung von Einmal-Handschuhen, und ständiges Desinfizieren ist nicht notwendig.

Gut zu wissen:

Das Virus wird durch Spülen mit der Hand oder in der Geschirrspülmaschine inaktiviert

Coronaviren sind von einer Fettschicht umhüllt und reagieren empfindlich auf fettlösende Substanzen wie Alkohole und Tenside, die in Seifen, in Geschirrspül- und in Waschmitteln enthalten sind.

Wenngleich für SARS-CoV-2 noch keine spezifischen Daten vorliegen, ist es höchst wahrscheinlich, dass das Virus ebenfalls durch diese Substanzen inaktiviert wird.

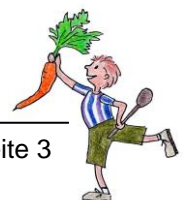
Das gilt insbesondere dann, wenn im Geschirrspüler das Geschirr mit 60 Grad Celsius oder höherer Temperatur gereinigt und getrocknet wird. Denn alle Eiweiße - und damit auch die Viren - denaturieren bei über 60 Grad Celsius und werden damit unfunktional.

Mögliche Übertragungswege erkennen

Coronaviren können durch direktes Niesen oder Husten einer infizierten Person auf Flächen, Besteck oder Geschirr gelangen und dort eine Zeit lang überleben. Untersuchungen zeigen, dass das Virus nach einer starken Kontamination bis zu 24 Stunden auf Karton und bis zu 2-3 Tagen auf Edelstahl und Plastik infektiös bleiben kann. Eine Schmierinfektion kann dann geschehen, wenn stark infizierte Gegenstände angefasst werden und über die Hände auf die Schleimhäute in Nase, Augen oder Mund- und Rachenraum übertragen werden. Dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist bisher allerdings keine Infektion mit SARS-CoV-2 über diese Übertragungswege bekannt!

Das gleiche gilt für sämtliche Lebensmittel (Obst, Gemüse, Backwaren, Fleisch etc.). Die Viren können sich in oder auf Lebensmitteln nicht vermehren; sie benötigen dazu einen lebenden tierischen oder menschlichen Wirt.

Eine Schmierinfektion einer weiteren Person erscheint nur dann möglich, wenn viele Viren





kurz nach der Kontamination über die Hände oder die Lebensmittel selbst auf die Schleimhäute einer gesunden Person übertragen werden.

Merkblätter über die wichtigsten **Regeln für die Küchenhygiene in 13 unterschiedlichen Sprachen** befinden sich auf den Seiten des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)

- www.bzfe.de/inhalt/hygienerregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-32098.html

Hinweise für die **Organisation des Essens in der Mensa oder im Klassenraum** hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zusammengefasst:

- <https://www.dge-sh.de/dge-news-detailseite/information-zur-hygienema%C3%9Fnahmen-in-zeiten-der-corona-krise.html>

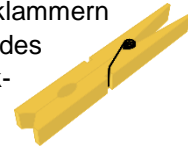
Informationen und weiterführende Links für die **Gestaltung der Verpflegung** von Kinder und Jugendlichen in Corona-Zeiten der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW:

- <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/kita-und-schulverpflegung-in-coronazeiten-48309>

TIPP aus der Praxis: Das persönliche Trinkglas



Die OGS der Violenbachschule-Nord hat einen „Klammeraffen“ (ein aus Sperrholz ausgesägte, liebevoll gestalteter Ständer). An diesem Affen hängen Wäscheklammern mit den Namen der OGS-Kinder. Zu Beginn der OGS-Zeit nimmt sich jedes Kind seine Klammer und markiert damit für diesen Tag das eigene Trinkgefäß. Das erspart Verwechslungen und jede Menge Spülwasser!



Quellen: Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), www.bzfe.de; Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR); www.bfr.bund.de/de/kann_das_neuartige_coronavirus_ueber_lebensmittel_und_gegenstaende_uebertragen_werden_-244062.html (Abruf vom 26.5.2020)

Bilder: CC0 Public Domain/ iXimus_OpenClipart-Vectors/pixabay.com

Rubrik - Interessantes aus nah & fern



Verschoben ist nicht aufgehoben



Alle, die an der Vorbereitung zum **Fachtag „Gesunder Ganzttag – Inseln der Gesundheit verbinden“** mitgewirkt und alle, die sich angemeldet haben waren enttäuscht: Die Veranstaltung vom 25. März 2020 musste leider ausfallen – das Corona-Virus kam dazwischen.

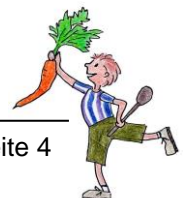
Da noch nicht absehbar ist, wann der Offene Ganzttag wieder zu einer Normalität zurückfindet und an einen Fortbildungstag gedacht werden kann, haben wir uns entschlossen, den Fachtag auf das nächste Jahr zu verschieben. Der Termin wird natürlich rechtzeitig bekannt gegeben!

Informationen über Allergien

Am Sonntag, den 21. Juni 2020 veranstaltet der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. in Kooperation mit der BARMER in der Zeit von 10:00 bis 21:15 Uhr einen Online-Allergietag.

Das Thema **„Allergien, Asthma, Neurodermitis & Urtikaria im Fokus“**.

In der kostenfreien Veranstaltung informieren 12 Experten u.a. auch über den Umgang mit Allergien in Kita und Schule. Mehr Informationen finden Sie unter: www.allergietag-online.de





Zuhause GenussbotschafterIn werden



Bei der „Ich kann kochen!“- Weiterbildung werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas und Grundschulen geschult, eigenständig praktische Koch- und Ernährungsangebote in ihren jeweiligen Einrichtungen durchzuführen. Da Corona-bedingt die Präsenzfortbildungen eingeschränkt wurden, bietet die Sarah-Wiener-Stiftung die Teilnahme an Online-Kursen an.

Diese Fortbildung findet über den Zeitraum von einer Woche statt und besteht aus einem Webinar zum Einstieg am ersten und einem Webinar zum Abschluss am letzten Tag sowie einer begleiteten Selbstlernphase. Die Webinare werden über die Videokonferenz-Software Zoom durchgeführt. Wie die Installation dieses Dienstes geht, erklärt Ihnen das Team nach der Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Alle Informationen: <https://ichkannkochen.de/mitmachen/fuer-paedagoginnen/online-fortbildung/>



Mehrsprachige Informationen rund um das Corona-Virus

Alle wichtigen Hinweise zu Regelungen und Verhaltensweisen in verschiedenen Sprachen bietet die Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

Online-Workouts von Sportvereinen im Kreis Gütersloh

Kreisweit sind die Vereine kreativ und bieten online verschiedene Möglichkeiten an, zu Hause bewegt und fit zu bleiben. Ob Bewegungs-Parcours für die Kleinen, Workouts für die Großen oder gezielte Übungen für die eigene Sportart. Für jeden ist etwas dabei – klicken Sie sich rein:

SW Marienfeld

- Rückenfit jeden Dienstag 19.30 Uhr
- Pilates am Montag und Donnerstag jeweils 18.00 Uhr

TV Verl

- [Judo-Spielchen für die ganze Familie](#)

SV Spexard

- [Workouts für die ganze Familie](#)
- [Individueller Volkslauf](#)

SC Peckeloh

- [Training im Homeoffice](#)

SG Druffel

- [Fit durch die Woche](#)

SG Rietberg/Mastholte

- [Fitnessübungen](#)

SG Osterweg

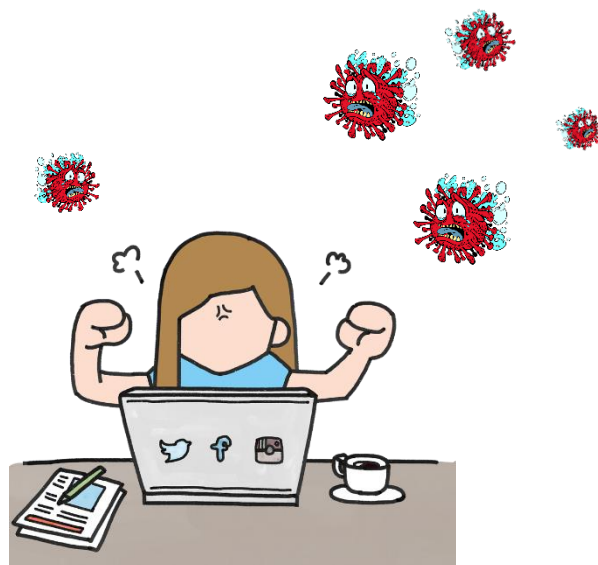
- [SGO @home mit Mirco](#)

Boxclub Gütersloh

- [Corona-Workouts](#)

Sportbildungswerk NRW

- [täglich wechselnde Live-Sportkurse](#)



Bewegungsideen ohne Körperkontakt

Spiele an der frischen Luft

- ❖ Gummitwist (mit langem Gummi), Seilspringen (mit langem Seil) - einzeln oder zu dritt
 - ❖ Hüpfkästchen
 - ❖ Hüpfball, Hula-Hoop-Reifen - als Einzelspiel, gemeinschaftlich oder als Challenge
 - ❖ Jongliertücher, -bälle, -ringe oder das Diabolo
 - ❖ Einradfahren, Skateboard, Waveboard, Pogo-Stick, Rollbretter
 - ❖ Slackline, Foolsack, Indiacca
 - ❖ Federball, Beachball, Frisbee, Tischtennis
 - ❖ Laufspiele: 1-2-3-4-Stopp oder Kaiser, Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen?
 - ❖ Hindernis-Läufe, Bewegungsparcours, Wikinger-Schach (Kubb), verschiedene „Challenges“
- ➔ **Sport- und Spielgeräte nach der Nutzung immer desinfizieren!**

Bewegungsaktionen am Tisch

Schuhplattler (siehe auch Newsletter Nr. 4)

- Im Stehen rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen; mehrfach wiederholen.
- Im Stehen hinter dem Körper mit rechter Hand die linke Ferse berühren und gegengleich; mehrfach wiederholen.

Gern auch Zwischenklatscher vor dem Körper einbauen oder Juchzen und Jodeln!



Stand up - sit down

- > Stand up, sit down (vier mal)
- > Stand up, clap your hands, sit down, clap your hands, stand up,... (vier mal)
- > Stand up, turn around, sit down, clap your hands, stand up,... (vier mal)
- > Stand up, shake out your legs, sit down, shake out your arms, stand up,...

Pferderennen

Alle Kinder sitzen an ihrem Platz. Der Ablauf des Pferderennens wird erläutert (s.u.).

Nach dem „Startschuss“ laufen alle „Pferde“ los, indem die Kinder mit ihren Händen auf die Oberschenkel klatschen bzw. mit den Füßen auf dem Boden trampeln.

Der/die Kommentator/in beschreibt den Verlauf:

- Rechtskurve: Alle klatschen/trampeln weiter und beugen sich nach rechts.
- Linkskurve: Alle klatschen/trampeln weiter und beugen sich nach links.
- Holzbrücke: Alle klopfen sich vor die Brust.
- Sprung über ein Hindernis: Vom Platz in die Höhe hüpfen.
- Sprung über den Wassergraben: In die Höhe hüpfen und blubbernde Geräusche machen.
- Vorbei an jubelnden Zuschauern: Alle reißen jubelnd die Arme hoch.
- Vorbei an der Tribüne mit edlen Gästen: Alle lächeln und winken huldvoll.
- Zielgerade: Das Schlagen mit den Händen/Füßen beschleunigen und in Ziel-Jubel ausbrechen!



Spiele aus dem Newsletter-Archiv

Über die Jahre haben sich viele Spiel- und Bewegungsideen angesammelt. In dieser Liste sind weitere 17 Anregungen und die Nummer des Newsletters notiert. Es lohnt sich!

- Der kleine Energizer - Spiel und Spaß mit **Pappdeckeln** (Newsletter Nr.5)
- Sport Stacking - das sportliche **Becherstapeln** (Newsletter Nr. 9)
- **Barfußlaufen** und **Fußgymnastik** (Newsletter Nr. 10)
- Mit Spaß aus der Puste - Kindgerechtes **Ausdauertraining** (Newsletter Nr. 13)
- **Bewegungsgeschichte**: Planetenflug durch das All (Newsletter Nr. 15)
- **Rope Skipping** und Bäumchen **schüttel dich** (Newsletter Nr. 18)
- **Bewegungsspiele** rund ums Sehen (Newsletter Nr. 19)
- **Bewegungsspiele** rund ums Hören (Newsletter Nr. 20)
- **Alte Spiele** wieder herausgekratmt...(Newsletter Nr. 23)
- **Footbag** (Newsletter Nr. 24)
- **Crossboccia** (Newsletter Nr. 26)
- Rope Skipping - **Seilspringen** einmal anders (Newsletter Nr. 27)
- Wasser marsch! **Wasserspiele** (Newsletter Nr. 28)
- **Mitmachgeschichte**: Die Geschichte von den Hühnern Zick und Zack (Newsletter Nr. 36)
- Mit KLARO auf dem **Abenteurpfad** (Newsletter Nr. 41)
- The daily mile – **15 Min Bewegung jeden Tag** (Newsletter Nr. 42)
- Musik und Bewegung – **Bewegungslieder** (Newsletter Nr. 43)



Wenn Sie selbst kein Archiv der vergangenen Ausgaben haben
melden Sie sich gern bei der Koordinationsstelle!

...und Ideen aus dem Internet

Die Seite **Schulsport NRW** bietet Informationen zur Schaffung von Bewegungsangeboten unter der Einhaltung von Infektionsschutzmaßnahmen:

- ➔ <https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/bewegungsangebote-schaffen-infektionsschutzmassnahmen-einhalten-1-1.html>

Spiele, Spiele, Spiele.....zum Kennenlernen, Vertrauen aufbauen, zur Kooperation, Wort- und Sprachspiele, Wettspiele und Spiele ohne Verlierer, Wald- und Geländespiele, Wasserspiele, Spiele mit Material und sonstige Spiele:

- ➔ <http://www.gruppenspiele-hits.de/index.html>

Mach mit – bleib fit! **Die digitale Sportstunde** des Baden-Württembergischen Ministeriums für Kultur, Jugend und Sport. Auf der Seite sind 5 Staffeln mit insgesamt 23 Folgen zu sehen. Die Sporteinheiten sind professionell von einer Lehrkraft angeleitet!

- ➔ https://km-bw.de/_Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit



Herausgeber: Kreis Gütersloh
Abteilung Gesundheit

in Kooperation mit Kreissportbund Gütersloh e.V.

Ansprechpartnerinnen: Sabine Baum
Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung
in der OGS im Primarbereich
Tel.: 05241 - 82 3586
S.Baum@kreis-guetersloh.de

Franziska Tegethoff
Kreissportbund Gütersloh e.V.
Tel.: 05241 - 85 1456
franziska.tegethoff@gt-net.de

Stand: Juni 2020