

Gesund essen – was heißt das eigentlich?

Welche Lebensmittel sind gesund? Wie funktioniert die Verdauung?
Warum muss man ausreichend trinken? Drei Programmschulen haben zu diesen Themen mit Unterstützung durch ihre Patenärztin intensiv gearbeitet.

Was sollte man oft essen, was besser nur ab und zu oder in kleinen Mengen? Das ergründen die Drittklässler der **Albert-Schweitzer-Schule in Willich** zu Beginn einer Unterrichtsreihe zu gesunder Ernährung in den Sachkunde- und Deutschstunden. Mithilfe der Ernährungspyramide, die alle Nahrungsmittel und Getränke acht Gruppen zuordnet, finden sie für verschiedene Lebensmittel das empfohlene Maß heraus. „Diese ‚Detektivarbeit‘ macht den Kindern viel Spaß“, erlebt Cornelia Falk, die im vergangenen Schuljahr die Reihe mit ihrer Klasse umgesetzt hat. „Auch die Nährstoffgruppen und ihre Bedeutung für den Körper finden sie interessant. Parallel dazu schreiben die Kinder eine Woche lang auf, was sie am Tag essen und trinken. So holen wir sie mit ihren eigenen Erfahrungen ins Boot.“

Weitere Aspekte der Themenreihe sind die richtige Hygiene beim Hantieren mit Lebensmitteln, der Umgang mit Küchengeräten, Tischmanieren und dass auch ein schön gedeckter Tisch Appetit macht. Im Praxisteil bereiten die Kinder im Klassenraum Knabbergemüse mit Schnittlauchquark, Nudelsalat und Früchtequark zu und lassen sich ihre gesunde Mahlzeit gemeinsam schmecken. Zum Abschluss kommt die Krefelder Ärztin Dr. Marion Mittag für eine Doppelstunde über die Verdauung in die beiden dritten Klassen. „Anfangs essen die

Das macht Laune: Knackiges Gemüse waschen und putzen ...



... mundgerecht zurechtschnibbeln ...



Kinder etwas Gesundes wie eine Weintraube ganz langsam und beobachten sich dabei: Wie ihre Zähne die Traube zermahlen, die Zunge den Fruchtbrei in den Rachen schubst und eine Schluckbewegung ihn in die Speiseröhre befördert“, beschreibt die Patenärztin. „So erkennen sie, dass die Grundlagen der Verdauung bereits im Mund stattfinden und es wichtig ist, in Ruhe zu essen und gründlich zu kauen.“

Kann man im Handstand essen?

Die Medizinerin bespricht mit den Kindern viele weitere Fragen: Kann man im Handstand essen? Wieso knurrt der Magen? Und wenn der Darm so lang ist wie die Schnur, die Frau Dr. Mittag auf dem Tisch ausgebreitet hat – wie passt

er dann in den Bauch? „Der eigene Körper ist ein tolles Studienobjekt“, findet die Patenärztin. „Wenn Kinder sich beobachten und sensibel dafür werden, was ihr Körper alles leistet, fördert das ihre Motivation, gut mit ihm umzugehen und sich gesund zu ernähren.“ Insgesamt umfasst die Entdeckungsreise fünf Wochen. „Wir möchten mit der Reihe das Bewusstsein der Kinder für eine gesunde Ernährung wecken, ihnen Wissen vermitteln und im besten Fall die Basis für ein eigenverantwortliches Handeln schaffen“, fasst Pädagogin Falk zusammen. „Es freut mich daher sehr, wenn eine Mutter am Elternsprechtag erzählt, ihr Kind achte zu Hause jetzt viel mehr darauf, dass ausreichend Gemüse und Obst auf den Tisch kommt.“

... und alles gemeinsam verputzen.



In eigener Sache

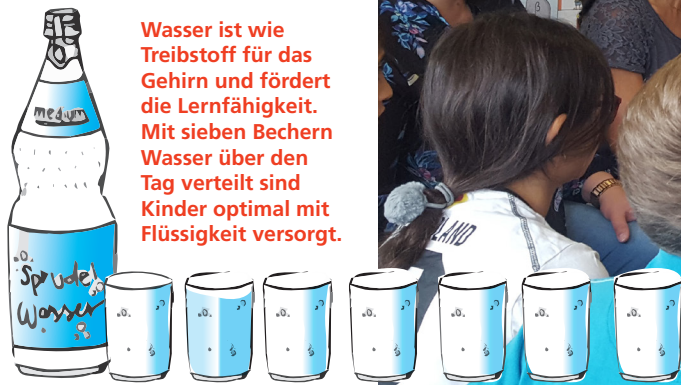
Neues
Praxismaterial
ab Sommer
2019



**Ernährungskünstler
Forschen, kochen und genießen!**

Nach den Sommerferien erscheint unsere neue „Ernährungsbox“ – mit spannendem Unterrichtsmaterial zu den Themen Lebensmitteln, Mahlzeiten zubereiten, Esskulturen und Verdauung.

Darf es etwas mehr sein?
Im „Trinkprojekt“
der KGS Mechnich lernen
die Erstklässler, wie gesund
Wasser ist.



Wasser ist wie
Treibstoff für das
Gehirn und fördert
die Lernfähigkeit.
Mit sieben Bechern
Wasser über den
Tag verteilt sind
Kinder optimal mit
Flüssigkeit versorgt.



Der Nahrung auf der Spur

Ähnliche theoretische und praktische Schwerpunkte standen für die rund 120 Kinder der **Ludgerusschule in Velbert** im Rahmen einer klassen- und jahrgangsübergreifenden Projektwoche zu „Ernährung und Bewegung“ auf dem Programm. „Einen Tag lang haben wir uns mit Aspekten rund um gesunde Ernährung und Verdauung beschäftigt“, erklärt Beate Schugt, die mit ihrer Kollegin Silke Hegemann die Projektwoche geleitet hat. „Wir haben den Weg eines Brotstückchens durch den Körper verfolgt, die Ernährungspyramide besprochen und einen Obstsalat zubereitet. Auch für Fragen der Kinder zum Beispiel zu Lebensmittelwerbung oder Light-Produkten war Zeit.“ Viel Spaß bereiten den Kindern ein Massagespiel, fügt Silke Hegemann hinzu. „Ein Kind symbolisiert dabei ein Lebensmittel, die anderen stellen über Berührungen die Verdauungsprozesse dar: eine Knetmassage mit den Händen steht für Kau- oder Magenbewegungen, eine Zupfmassage mit den Fingern für das Herausfiltern von Nährstoffen aus der Nahrung ... Dabei erfahren die Kinder gleichzeitig, wie die Organe arbeiten und mit welchen Nahrungsmitteln der Körper viel Arbeit hat.“

Eltern ins Boot holen

Ergänzend fand ein Informationsabend für Eltern mit der Patenärztin Dr. Renata von Schnering-Mkadmi statt. „Wir haben unter anderem über eine gesunde Lebensmittelauswahl, kindgerechte Portionen, Mahlzeiten in Ruhe und das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung gesprochen“, zählt die Kinder- und Jugendmedizinerin auf. „Unterhaltsam und aufschlussreich war für die Eltern ein Quiz, bei dem sie den Zuckergehalt verschiedener Produkte

geschätzt haben.“ Ilka Powilleit, Schulleiterin in Abordnung, betont mit Blick auf die Projektwoche: „Wir möchten den Kindern mitgeben: Es dürfen ruhig auch mal Pommes sein – wenn man sich insgesamt ausgewogen ernährt. Und sie sollten sich bewusst fragen, ob sie wirklich hungrig sind oder bloß Lust haben, etwas zu essen. Knurrt ihnen tatsächlich der Magen, ist es prima, wenn sie wissen, was sie besser und nachhaltiger sättigt als ein Schokoriegel.“

Wir tanken auf!

Eine wichtige Facette im Rahmen einer gesunden Ernährung rückt die **Katholische Grundschule Mechnich** regelmäßig in den Mittelpunkt: das Trinken. „Wir veranstalten möglichst zu Beginn des neuen Schuljahres in allen vier ersten Klassen eine Stunde mit unserer Patenärztin, damit die Kinder sich von Beginn an ein gesundes Trinkverhalten gewöhnen“, berichtet Lehrerin Anja Besse. „Denn trinken ist wichtig und wir vermitteln den Kindern: So wie ein Auto Benzin braucht, muss ein Mensch regelmäßig auftanken, um denken, lernen oder spielen zu können.“

Um zu demonstrieren, was Wasser bewirkt, bringt Dr. Sabine Schade vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst den Kindern getrocknete und in Wasser eingelegte Aprikosen mit. Gemeinsam sprechen sie und die Klassenlehrerinnen mit den Kindern dann über gesunde Getränke und eine gesunde Trinkmenge pro Tag. „Dabei lassen wir sie zunächst schätzen, wie viele Becher in 1,5 Litern stecken und verteilen das Wasser anschließend auf sieben Becher“, erklärt Besse. „Reihum trinkt nun jedes Kind einen Becher aus. Dazu überlegen wir, welche Rituale ihnen helfen, das Trinken nicht zu vergessen.“ Zusätzlich sprechen die Lehrerinnen das Thema auf einem Elternabend an.

Kinder können etwas tun

„Ich finde es toll, dass man Kindern hier früh etwas an die Hand geben kann, was sie eigenverantwortlich übernehmen können“, sagt Dr. Schade. „Bei der Ernährung kommt es viel darauf an, was die Eltern einkaufen. Wasser ist immer verfügbar und Kinder können selbst etwas dafür tun, ausreichend zu trinken.“ Pädagogin Besse bilanziert: „Es ist schön zu sehen, wie viel lieber die Kinder plötzlich Wasser trinken, weil ihnen bewusst wird: Es ist nicht langweilig, sondern wertvoll und lebenswichtig.“

Litho:
Ernährungspyramide sichtbar machen



Am Elternabend
„servierte“ die Paten-
ärztin der Ludgerus-
schule für den Alltag
relevantes Ernährungs-
wissen – Kostprobe
inklusive.



Kontakt Daten
zu den jeweiligen Schulen
im Newsletter und den jeweiligen
AOK-Regionalansprechpartnern
finden Sie im Internet unter
[www.gesundmachtschule.de/
Newsletter](http://www.gesundmachtschule.de/Newsletter)