

So bekommen Kinder Lust auf Genuss

Iss Dich clever an der Christian Morgenstern Grundschule Herrsching:

Herrsching – Nur Schokoriegel oder fettige Pommes, Hauptsache ungesund? Das muss nicht sein. Das spannende Ernährungsprojekt „Iss Dich clever“ zeigt, wie gesunde Ernährung Kindern Spaß machen kann.

Vor kurzem ist die Christian Morgenstern Grundschule in Herrsching mit Iss Dich clever ge-startet. 65 Kinder der zweiten Klasse nehmen daran teil. Das Projekt ist eine Kooperation zwischen der AOK Bayern und dem Verein „Iss Dich clever e.V.“ „Gemeinsam mit unserem Partner möchten wir Grundschulern spielerisch gesunden Genuss nahebringen“, erklärt Maximilian Georg, AOK-Direktor, verantwortlich für den Landkreis Starnberg. „Mit allen Sinnen können Kinder erleben, dass ausgewogene Ernährung eine wunderbare Entdeckungsreise sein kann.“



Gesunde Lebensmittel entdecken und mit allen Sinnen erleben - das gehört zum Konzept des Projekts „Iss Dich clever“. Bild Daniel Kraus

Im Unterricht lernen die Kinder mithilfe einer Ernährungspyramide viel Wissenswertes über gesunde Ernährung. Neben Theorie gibt es jede Menge Praxis. So können die Grundschüler selbst erleben, wie verschiedene Lebensmittel riechen

und schmecken. Zudem stellen sie beispielsweise Käse und Butter selbst her und machen zuckerfreies Apfelmus. In der Unterrichtseinheit „Obst/Gemüse und Süßigkeiten“ probieren die Kinder saisonales Gemüse und erfahren mehr über den Zucker-

gehalt von Produkten wie Ketchup oder Schokocreme. Zwischendrin singen die Schüler den „Iss-Dich-clever-Song“ und tanzen dazu. Dieser interaktive Ansatz fördert nicht nur gesunde Ernährung, sondern auch Bewegung und Konzentration.

Zum Konzept gehört, dass Lehrkräfte und Eltern von Anfang an mit im Boot sind. Erziehungsberechtigte können an einem Kochkurs teilnehmen, in dem sie die Basics von vegetarischen, regionalen und schmackhaften Gerichten erlernen, die sich gerade im Familienalltag schnell und einfach zubereiten lassen. Zudem erfahren sie, worauf sie beim Einkaufen achten sollten und welche Lebensmittel aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert sind.

Das Projekt „Iss Dich clever“ wurde von der Oecotrophologin (B. Sc.) Anna-Marisa Kirstein für

Grundschulen entwickelt und wird regelmäßig von Ernährungsexpertinnen und -Experten des Vereins „Iss Dich clever e.V.“ an Schulen durchgeführt. Die AOK Bayern unterstützt das Projekt finanziell. Nach einer dreijährigen Pilotphase wurde das Programm 2022 erfolgreich von der Technischen Universität München evaluiert und an Grundschulen in München und Umgebung eingeführt. Die AOK Bayern fördert zahlreiche Projekte zur Gesundheitsförderung in vielen Städten, Gemeinden und Landkreisen gemäß dem Präventionsgesetz.

Haben Sie Interesse am Projekt „Iss Dich clever“? Dann bewerben Sie sich jetzt mit Ihrer Grundschule! Weitere Informationen finden Sie unter: www.issdichclever.de oder telefonisch unter +49 89 209 002 41. kb