

„Iss Dich clever“

Grund- und Mittelschule Erdweg startet mit Projekt

Erdweg – Kinder lieben nur Süßes und Fettiges? Von wegen! Die Grund- und Mittelschule Erdweg ist jetzt mit dem spannenden Ernährungsprojekt „Iss Dich clever“ gestartet. 72 Schüler der zweiten Klasse nehmen daran teil. Das Projekt ist eine Kooperation der AOK Bayern mit dem Verein „Iss Dich clever e.V.“

Im Unterricht lernen die Kinder mithilfe einer Ernährungspyramide alles Wissenswerte über gesunde Nahrungsmittel. Dabei stehen praktische Erfahrungen im Vordergrund: Die Schüler dürfen verschiedene Lebensmittel, wie zum Beispiel Vollkornbrot, Kichererbsen und gekochte Kartoffeln mit allen Sinnen genießen und stellen verschiedene Lebensmittel, wie etwa zuckerfreies Apfelmus und ein gesundes Getränk selbst her. In der Unterrichtseinheit „Eiweiß“ lernen die Kinder, wie viele Eier ein Huhn legt und aus welchem Tier das Schnitzel hergestellt wird. Um den Lernprozess zu fördern, singen die Kinder den „Iss-Dich-clever-Song“ und tanzen dazu – eine Interaktion aus gesunder Ernährung, Bewegung und Konzentration. Lehrkräfte und Eltern sind im Projekt von Anfang an da-



Gemüse macht Spaß: Die Grund- und Mittelschüler in Erdweg lernen, das auch gesunde Sachen schmecken. Foto: fkn

bei. Erziehungsberechtigte haben die Möglichkeit, an einem Kochkurs teilzunehmen. Dort erlernen sie die Grundlagen für die Zubereitung schmackhafter, vegetarischer und regionaler Gerichte, die sich einfach in den Familienalltag integrieren lassen. Zudem erhalten sie wertvolle Tipps für den Einkauf und erfahren, welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind.

Das Projekt „Iss Dich clever“ wurde von der Oecotrophologin (B. Sc.) Anna-Marisa Kirstein speziell für Grundschulen entwickelt und wird von Ernährungsexperten des Vereins „Iss Dich clever e.V.“ regelmäßig an Schulen durchgeführt. Die AOK

Bayern unterstützt das Vorhaben 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 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 gibt es im Internet unter: www.issdichclever.de oder telefonisch unter 089/209 00241. red