

Gesunde Ernährung spielerisch entdecken



Kinder lieben nur Süßes und Fettiges? Von wegen! Die Grundschule an der Kirchenstraße in Germering ist jetzt mit dem spannenden Ernährungsprojekt „Iss Dich clever“ gestartet. Insgesamt nehmen 104 Schülerinnen und Schüler der zweiten Klassen daran teil. Das Projekt ist eine Kooperation der AOK Bayern mit dem Verein „Iss Dich clever e.V.“


„Gemeinsam mit unserem Partner möchten wir spielerisch auf eine Entdeckungsreise in die Welt der gesunden Ernährung mitnehmen“, so AOK-Direktor Maximilian Georg, verantwortlich für den Landkreis Fürstenfeldbruck. „Dabei macht ausgewogenes Essen nicht nur fit und gesund, sondern kann auch richtig lecker schmecken.“

Im Unterricht lernen die Kinder mithilfe einer Ernährungspyramide alles Wissenswerte über gesunde Nahrungsmittel. Dabei stehen praktische Erfahrungen im Vordergrund: Die Schülerinnen und Schüler dürfen verschiedene Lebensmittel selbst riechen und schmecken, stellen Käse und Butter her und bereiten zuckerfreies Apfelmus zu. In der Unterrichtseinheit „Obst/Gemüse und Süßigkeiten“ probieren sie saisonales Gemüse und lernen, den Zuckergehalt von Produkten wie Ketchup oder Schokocreme einzuschätzen.

Lehrkräfte und Eltern sind im Projekt von Anfang an dabei. 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 Ernährungsexpertinnen und -experten 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.

Wer Interesse am Projekt „Iss Dich clever“ hat, kann sich mit seiner Grundschule bewerben: Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.issdichclever.de  oder telefonisch unter Tel.

089/20900241.

