

## Iss Dich clever – Gesunde Ernährung ohne Zeigefinger



**Altheggenberg-Mittelstetten/  
Landkreis – Gesundheit kann  
Spaß machen!** Die Grundschule  
Altheggenberg-Mittelstetten  
startete mit dem Präventions-  
projekt „Iss Dich clever“. Das  
Ernährungsprojekt ist eine Ko-

operation der AOK Bayern mit  
dem Verein „Iss Dich clever“ e.V.  
„Gemeinsam mit unserem Part-  
ner wollen wir Grundschulern  
spielerisch und ohne erhobenen  
Zeigefinger gesunde Ernährung  
nahebringen“, sagt Maximilian  
Georg, verantwortlicher AOK-  
Direktor für den Landkreis Fürst-  
entfeldbruck. Die Grundschule  
nimmt mit insgesamt 38 Kindern  
an „Iss Dich clever“ teil.

Das Projekt richtet sich an  
Kinder der zweiten Klasse. Im  
Unterricht lernen die Schüler  
Wissenswertes rund um gesunde  
Ernährung. Kinder wollen  
aber gerne selbst ausprobieren  
und erleben, wie es riecht und  
schmeckt. Deshalb liegt der  
Schwerpunkt des Projekts auf  
der Praxis. So stellen die Schüler  
zum Beispiel selbst Käse  
und Butter her, kochen gemein-  
sam Kartoffeln und Apfelsmus  
ohne Zucker und verköstigen

sich in der Unterrichts-Einheit  
„Eiweiß“ mit Kichererbsen. Zwi-  
schendrin singen sie den „Iss-  
Dich-clever-Song“ und tanzen  
dabei. Mit dem Song wird in-  
teraktiv – neben gesunder Er-  
nährung – auch die Bewegung  
gefördert. Darüber hinaus sind  
Lehrer und Eltern von Anfang  
an mit im Boot und können an  
einem Kochkurs teilnehmen.  
Dort werden Koch-Basics zu  
vegetarischen, regionalen und  
schmackhaften Gerichten ver-  
mittelt, die für Familien geeignet  
sind. Die Eltern erfahren, auf  
was sie beim Einkauf achten  
müssen und welche Lebens-  
mittel sie aus gesundheitlicher  
Sicht bevorzugen sollten.

Oecotrophologin (B. Sc.) Anna-  
Marisa Kirstein (Foto mit Grund-  
schulklasse: Daniel Kraus) hat  
das Projekt „Iss Dich clever“ für  
Grundschulen entwickelt und  
ins Leben gerufen. Regelmäßig

durchgeführt wird das Projekt  
von Ernährungsexperten des  
Vereins „Iss Dich clever“ e.V.  
Die AOK Bayern unterstützt es  
finanziell. Das Programm wurde  
erfolgreich von der Technischen  
Universität München evaluiert.  
Nach dreijähriger Pilotphase  
startete man 2022 in München  
und Regionen. Die AOK Bay-  
ern unterstützt Projekte zur Ge-  
sundheitsförderung vor Ort in  
vielen Städten, Gemeinden und  
Landkreisen. Grundlage hierfür  
ist das Präventionsgesetz. 2022  
erreichte die AOK Bayern mit  
gesundheitsfördernden Maß-  
nahmen mehr als 1.100 Schu-  
len im Freistaat.

Interesse am Projekt „Iss Dich  
clever“? Dann kann man sich  
jetzt mit seiner Grundschule be-  
werben. Weitere Informationen  
sind zu erhalten unter: [www.issdichclever.de](http://www.issdichclever.de) oder Tel. 089  
20900241. red

### Gesundheit

**Mobile Med. Fußpflege Mobile**  
Med. Fußpflege (48,- Euro)  
☎ 0170-2049773 pf.therapie@  
gmail.com



### Soziale Dienste

**KLIENNTENORIENTIERTE PROBLEMLÖSUNG**  
Dachau, Münchner Str. 33, Fachambulanz für  
Sachlorientierung, Behandlung von  
Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit  
und Glücksspielsucht.  
Tel. 08134 82525.  
E-mail: [info@kpb-bachambulanz.de](mailto:info@kpb-bachambulanz.de)  
Internet: [www.kpb-bachambulanz.de](http://www.kpb-bachambulanz.de)