



Gesunde Ernährung ist lecker und macht Spaß: Ernährungsexpertin Anna-Marisa Kirstein (Mitte) mit einer Grundschulklasse bei „Iss Dich clever“.

Foto: Daniel Kraus

Clever gegessen

Präventionsprojekt zum Thema gesunde Ernährung startet an Grundschule

Althegnenberg-Mittelstetten –

Die Grundschule Althegnenberg-Mittelstetten startete mit dem Präventionsprojekt „Iss Dich clever“. Das Ernährungsprojekt ist eine Kooperation der AOK Bayern mit dem Verein „Iss Dich clever“. „Gemeinsam mit unserem Partner wollen wir Grundschulern spielerisch und ohne erhobenen Zeigefinger gesunde Ernährung nahebringen“, so Maximilian Georg, verantwortlicher AOK-Direktor für den Landkreis Fürstfeldbruck. 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 gemeinsam Kartoffeln und Apfelsmus ohne Zucker und verköstigen sich in der Unterrichtseinheit „Eiweiß“ mit Kichererbsen. Zwischendrin singen sie den „Iss-Dich-clever-Song“ und tanzen dabei. Mit dem Song wird interaktiv – neben gesunder Er-

nährung – auch 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 vermittelt, die für Familien geeignet sind. Die Eltern erfahren, auf was sie beim Einkauf achten müssen und welche Lebensmittel sie aus gesundheitlicher Sicht bevorzugen sollen.

Oecotrophologin Anna-Marisa Kirstein hat das Projekt „Iss Dich clever“ für Grundschulen entwickelt und ins Leben gerufen. Regelmäßig durchgeführt wird das Projekt von Ernährungsexpertinnen des Vereins „Iss Dich clever“. Die AOK Bayern unterstützt es finanziell. Das Programm wurde erfolgreich von der Technischen Universität München evaluiert. Nach dreijähriger Pilotphase startete das Projekt 2022 in München und Regionen. In diesem Jahr erreichte die Krankenkasse mit gesundheitsfördernden Maßnahmen mehr als 1.100 Schulen im Freistaat.

Interessierte können sich mit ihrer Grundschule für das Projekt bewerben. Weitere Informationen unter www.issdichclever.de oder telefonisch 089 20900241.

red