

Gesunder Genuss

Ernährungsprojekt in Grundschulen

Herrsching – Auch die Christi-an-Morgenstern-Grundschule in Herrsching hat das Projekt „Iss Dich clever“ von AOK und dem gleichnamigen Verein aufgegriffen, um Grundschüler gesunde Ernährung schmackhaft zu machen. In Gauting, so die AOK, sei das Projekt bereits erfolgreich durchgeführt worden. In Herrsching nehmen 65 Kinder der zweiten Klassen daran teil. „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.“

Im Unterricht lernen die Kinder mithilfe einer Ernährungspyramide viel Wissenswertes über gesunde Ernährung. Ne-

ben 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 zuckerfreien Apfelmus. In der Unterrichtseinheit „Obst/Gemüse und Süßigkeiten“ probieren die Kinder saisonales Gemüse und erfahren mehr über den Zuckergehalt von Produkten wie Ketchup oder Schokocreme. Zwischendrin singen die Schüler den „Iss-Dich-clever-Song“ und tanzen dazu. Dieser interaktive Ansatz fördert deshalb nicht nur gesunde Ernährung, sondern auch Bewegung und Konzentration. Zu diesem Konzept gehört es, dass Lehrkräfte und Eltern von Anfang an mit im Boot sind.

Das Projekt „Iss Dich clever“ wurde von der Ernährungswis-



Gesunde Lebensmittel entdecken und mit allen Sinnen erleben: Das gehört zum Konzept des Projekts „Iss Dich clever“ dazu, das aktuell in der Grundschule in Herrsching durchgeführt wird.

AOK/DANIEL KRAUS

senschaftlerin Anna-Marisa Kirstein für Grundschulen entwickelt und wird regelmäßig von Ernährungsexpertinnen und -Experten des Vereins „Iss Dich clever“ an Schulen durchgeführt. Die AOK Bayern unterstützt das Projekt finanziell. Nach einer dreijährigen Pilotphase wurde das Programm 2022 erfolgreich von der Tech-

nischen Universität München evaluiert und eingeführt.

Weitere Grundschulen, die Interesse am Projekt „Iss Dich clever“? haben, sind eingeladen, sich jederzeit zu bewerben. Mehr Informationen dazu finden sich im Internet unter www.issdichclever.de oder telefonisch unter (089) 20 90 02 41.