

Kinderernährungsprojekt 'Iss Dich clever' an Grundschulen



Anschauen, riechen, schmecken – bei „Iss Dich Clever“ sollen Kinder einen Bezug zu Lebensmitteln bekommen.

Lebensmittel heißen, wie und wo sie wachsen und wie sie in der Küche verarbeitet werden. Das Projekt ist in 4 Unterrichtsstunden à 1,5 Stunden gegliedert. In dieser Zeit werden über die Themen Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, sowie Gemüse und Obst gesprochen. Mitgebrachte Lebensmittel sowie Fotos von Bananenstauden oder Apfelbäumen dienen als Anschauungsmaterial.

Die Kinder fühlen an den mitgebrachten Lebensmitteln, riechen daran und berichten sich gegenseitig, welche Erfahrungen sie damit zuhause bereits gemacht haben. Sie tauschen sich über ihre Lieblingsgerichte aus, vergleichen ihre Pausenbrote und diskutieren, ob ihnen z. B. Käse schmeckt oder nicht. Jede Unterrichtsstunde beinhaltet kleine Verkostungen, spezifisch auf die Lebensmittelgruppe ausgerichtet, in der die Kinder bewusst mit geschlossenen Augen Lebensmittel probieren und wahrnehmen. Bisher hat das Projekt 600 Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren erreicht. Im Sommer 2015 werden Schulungen für interessierte und engagierte Helfer zur Mithilfe und Verbreitung des Projektes angeboten.

Mehr Informationen zu Iss Dich clever: www.issdichclever.de

Kontakt: Anna-Marisa Kirstein Gründerin und Initiatorin von „Iss Dich clever“, E-Mail: annakirstein@gmx.de

Den vollständigen Artikel finden Sie auch in Ernährungs Umschau 02/15 auf Seite M75.

Bildquelle: © Stiftung My Sport Lady

[zurück](#)

„Iss Dich clever“ ist ein Kinderernährungsprojekt, das seit 2011 in Münchner Grundschulen unterrichtet wird; an zwei Münchner Grundschulen bereits in einer festen wöchentlichen Unterrichtsstunde. „Iss dich clever“ hat zum Ziel, Kindern näherzubringen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, denn: 8,4 % der Erstklässler in Bayern sind übergewichtig. In Oberbayern sind es 7,8 % und in Mittelfranken sogar 9,4 %.

Die Unwissenheit über die Bezeichnung, Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln sowie die Tatsache, dass immer weniger Eltern kochen führt dazu, dass Kinder mehr Fertigprodukte und Süßigkeiten konsumieren, sowie den Bezug zu den Lebensmitteln verlieren. Mit dem Projekt lernen die Kinder wie unsere

