

EILMELDUNG

soll für CIA gearbeitet haben + + +

Zweiter Spionage-Fall: Nochl

Anna-Marisa Kirstein

Anna-Marisa Kirstein

Ernährungsexpertin

Anna-Marisa Kirstein studierte Oecotrophologie (Bsc) an der Hochschule Fulda und absolvierte ihr Abschlussemester in Paris. In der französischen Hauptstadt lernte sie in der Kochschule „Le Cordon Bleu“ alles über französische Esskultur und Patisserie. Sie entwickelte zudem für Münchener Grundschulen und das Fitnessstudio My Sport Lady das Ernährungsprojekt „Iss dich clever“.

Mehr Infos?

My Sportlady Stiftung<http://stiftung.my-sportlady.de/>

Telefon 089 2014248

Projektleitung: Anna-Marisa Kirstein

annakirstein@gmx.de

Telefon: 0162 7599075



Anna-Marisa Kirstein

Ernährungsirrtümer des Nachwuchses

Was Kinder über Essen wissen: „Wie kriegen die den Zucker ins Nutellaglas?“

Freitag, 13.06.2014, 10:46



Colorbox

Schnell noch einen Burger nach der Schule. Abends gibt's Essen aus dem Tiefkühlfach. Neun von zehn Kindern essen jeden dritten Tag Fertiggerichte. Ernährungsexpertin Anna-Marisa Kirstein will mit einem Projekt Schülern zeigen, dass Schnitzel nicht nur vom Schwein stammt.

Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen und der Umgang mit Nahrungsmitteln von klein auf in **der Küche** wird zunehmend wichtiger. Immer weniger Eltern kochen noch täglich zu Hause, deshalb **verlieren Kinder und Jugendliche immer mehr den Bezug zu Lebensmitteln**. Sie wissen oft nicht mehr, woher die unterschiedlichen Lebensmittel kommen, wie sie heißen, wachsen und gar zubereitet werden. Für sie ist der Gang zum nächsten **Fast-Food-Restaurant** nach Unterrichtsende weniger zeitaufwändig, als sich selbst etwas zu zubereiten. Hinzu kommt, dass die meisten Eltern oft berufstätig sind, was dazu führt, dass zu Hause häufig Convenience Food auf dem Speiseplan steht. Neun von zehn Kindern essen mindestens jeden dritten Tag ein Fertiggericht. Die heutige Schnellebigkeit und das hohe Angebot an Freizeitaktivitäten nimmt uns die Zeit, uns

stärker mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen.

Jedoch ist das Wissen über Ernährung und die Zubereitung der Nahrungsmittel grundlegend, um unserem Nachwuchs eine gesunde Zukunft zu ermöglichen. Das Thema Kochen, Genuss, Fühlen, Schmecken und Riechen muss für Kinder deswegen auch in der Schule wieder präsenter werden.

"Hühner legen 50 Eier am Tag!"

Das Projekt „Iss dich clever“, das seit drei Jahren in der ersten bis zur dritten Klasse in Grundschulen auf freiwilliger Basis durchgeführt wird, will Schülern grundlegendes Wissen über Ernährung vermitteln. Die Münchener Klenze-Grundschule verankert das Ernährungsprojekt ab kommendem Schuljahr fest im Unterrichtsplan. Ein wesentlicher Bestandteil des Projekts lernen die Schüler etwas über die Herkunft von Lebensmitteln: Von welchem Tier kommt eigentlich das Fleisch vom Hamburger? Wie wird Käse hergestellt? Wie wird die Blüte am Baum zu einem Apfel? Und wie viele Eier legt ein Huhn pro Tag?

Jamal, ein Grundschüler der Klenzeschule, glaubt die Antwort zu kennen. Er meldet sich als erster und schätzt, dass ein Huhn 50 Eier am Tag legt. Mehr als die Hälfte der Schüler glauben, dass das Fleisch für den Hamburger vom Schwein und nicht vom Rind stammt. Beim Thema Kohlenhydrate zählen wir gemeinsam die **Zuckerstücke** aus, die sich in einem Glas Nutella (450 Gramm) befinden. Antonia ruft als erste: „Zehn Stück!“ Danach werden „30“ genannt. Als wir zum Schluss verraten, dass ein Glas Nutella insgesamt 83 Zuckerstücke enthält, sind die Schüler ganz außer sich. Ben aus der letzten Reihe ruft: "Boah, das passt doch gar nicht in das ganze Glas rein, wie bekommen die den Zucker da rein?"



Anna-Marisa Kirstein

Kindliche Ernährungsirrtümer

Neue Geschmackserlebnisse erfahren



Kinder lieben es, mit
Lebensmitteln zu hantieren.

dpa / Waltraud Grubitzsch

Die Kinder haben besonders Spaß daran, an Lebensmitteln zu riechen und mit ihnen zu hantieren, wenn sie zum Beispiel eine einfach nur in Scheiben zu schneiden. Mit Fotos von Kühen, Schweinen, Truthähnen und mitgebrachten Lebensmitteln wird den Kindern grundlegendes Wissen über Ernährung näher gebracht. Auch das Bedürfnis zu kochen ist bei den Kindern heute auffallend hoch. Wir probieren mit ihnen unbekannte Gerichte aus, wie zum Beispiel indische Linsen oder Haferflocken mit Wasser statt mit Milch. Die Schüler riechen zuerst, probieren skeptisch, besprechen sich mit

ihrem Nachbarn, ob es ihnen schmeckt oder nicht. Sie kommunizieren über die unterschiedlichen Geschmackserlebnisse, beratschlagen sich und probieren aus. Bei dem Projekt „Iss dich clever“ geht es uns darum, dass Kinder neue Geschmacksfelder erkunden, die ihnen Convenience-Food-Produkte nicht bieten. Dadurch schulen wir den Geschmack, die Sinne und das Fühlen der Lebensmittel.

Kinder wissen Ernährungstipps zu schätzen

Am letzten Tag erzählten die Kinder uns was ihnen besonders gut gefallen hat. Ein Viertel der Klasse war immer noch überrascht über den hohen Anteil von Zucker in der Nutella. Manche beschwerten sich, dass sie gestern kein Ernährungsunterricht hatten da schulfrei war. Helena erzählte ganz stolz, dass sie die Haferflocken mit Wasser, Zimt und Kokosflocken zu Hause für ihre Eltern und ihren Bruder nachgekocht hatte und die Vorspeise richtig gut ankam. Ihr Bruder verlangte sogar noch Nachschlag. Das erste Ziel unseres Projekts war damit erreicht: Jedes Kind hatte etwas für sich gelernt und war stolz darauf zu wissen, dass es nicht nur das eine Schweineschnitzel gibt, sondern auch das Kalbs- und Putenschnitzel.