

# „Iss Dich clever“



1 Im praktischen Teil lernen die Erstklässler, wie viel Spaß die Essenszubereitung macht 2 Anna-Marisa Kirstein und die angehende Fitnessökonomin Franziska integrieren Bewegungspausen in den Unterricht 3 Wie riecht eigentlich Minze und Basilikum? Das Lernen mit allen Sinnen ist wichtiger Bestandteil von „Iss Dich clever“

**Wer hätte gedacht, dass Haferflocken mit heißem Wasser strahlende Kinderaugen auslösen können? Wenn dann noch Zimt, Bananenstücke und ein Klecks Apfelmus dazu kommen, herrscht helle Begeisterung im Klassenzimmer der Münchner Klenze-Grundschule. Im Rahmen des gemeinnützigen Schulprojektes „Iss Dich clever“ lernen Kinder den Bezug zu den Nahrungsmitteln wieder kennen.**

**R**und 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig. Besonders mit dem Schuleintritt nimmt der Anteil übergewichtiger Kinder stark zu (Quelle: www.kiggs.de). Die Studien des Robert Koch-Instituts belegen, wie wichtig eine frühzeitige Aufklärung über gesunde Ernährung und eine bewusste Lebenseinstellung sind. Doch Grundschüler an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen, ist

nicht einfach – gerade in Zeiten, in denen Fertigprodukte kaum noch wegzudenken sind aus unserem Alltag. Kein Wunder, dass das Unwissen über unsere natürlichen Nahrungsmittel immer größer wird. Hier setzt das gemeinnützige Schulprojekt „Iss Dich clever“ an. Die Kinder sollen wieder an die Grundlagen der Nahrungsmittel herangeführt werden. Während des Ernährungsunterrichts erfahren sie, wie die Lebensmittel heißen, woher

sie kommen, wie sie wachsen und verarbeitet werden. Wir wollten uns das Konzept genauer ansehen und drückten für vier Tage noch einmal die Schulbank.

## **Zu Besuch in der ersten Klasse**

Hat die rote Paprika am meisten Vitamine? Und wo kommt eigentlich die Papaya her? Mit Fragen wie diesen leitet die Oecotrophologin und Mitbegründerin des Projektes Anna-Marisa Kirstein den Unterricht ein. Wenn mal nicht die Lehrerin den Unterricht macht, sondern jemand ganz anderes im Klassenzimmer steht, ist die Neugierde groß bei den Erstklässlern. In vier Doppelstunden möchten Anna-Marisa und ihre Helferinnen die Kinder für eine gesunde Ernährung begeistern. Thema an diesem Tag: Obst und Gemüse. Die Erstklässler bilden einen Sitzkreis um das Obst und Gemüse, welches das „Iss Dich clever“-Team mitgebracht hat. An der Tafel hängt eine Welt-



**Beim Thema Eiweiß erfahren die Schüler, von welchem Tier das Fleisch im Hamburger stammt**

karte. „Die Schüler sollen ein Gespür dafür bekommen, was sie eigentlich essen“, sagt Anna-Marisa Kirstein.

Ein Schüler deutet auf die Weltkarte, ein anderer beschreibt, wie das Gemüse wächst und ein Dritter zählt auf, was man damit alles kochen kann. „Das grundlegende Wissen soll helfen, dass die Schüler später eigenständig entscheiden können, welche Lebensmittel für sie bei der Angebotsfülle im Supermarkt in Frage kommen“, erklärt die Oecotrophologin.

## DIE MY SPORTLADY STIFTUNG E.V.

Im Jahr 2009 gründete Jasmin Kirstein, Inhaberin des Münchner Frauen-Fitnessstudios My Sportlady, den gemeinnützigen Verein. Leitgedanke war es, Frauen und Kindern in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung zu geben. Heute ist die Stiftung mit Projekten und Aktionen global tätig und arbeitet mit anderen Non-Profit-Organisationen zusammen. Die Spendengelder kommen unter anderem auch dem Schulprojekt „Iss Dich clever“ zugute. Jede Art von Unterstützung, sei es Freiwilligenarbeit, das Knüpfen von Kontakten oder ein finanzieller Beitrag, hilft, „Iss Dich clever“ und die vielen anderen gemeinnützigen Projekte stärker zu machen.

[www.stiftung.my-sportlady.de](http://www.stiftung.my-sportlady.de)



**Vor den Augen der Kinder dünstet Anna-Marisa Kirstein Apfel- und Bananenstückchen in Kokosfett an**

Am Ende der Einheit wissen die Kinder nicht nur, dass die orangefarbene Paprika am meisten Vitamine enthält, sie kennen auch die Unterschiede zwischen Obst und Gemüse und verstehen, warum der Körper so viel davon braucht.

## Mitmachen statt zuhören

So individuell wie die Schüler, so individuell sind auch die Inhalte und Methoden des Projektes. Das „Iss Dich clever“-Team passt sich der Klasse an, denn jede Jahrgangsstufe und jedes Kind ist anders. Gruppenarbeiten, Sitzkreise und Spiele lockern den Unterricht auf und sorgen für Abwechslung. Handlungsorientiertes Lernen ist besonders bei Grundschulern wichtig. „Die Kinder sollen nicht nur zuhören, sondern den Unterricht selbst mitgestalten, dann bleibt am meisten hängen“, sagt die Oecotrophologin. Langweilig wird es im Klassenzimmer nicht. Beim Thema „Kohlenhydrate“ haben die Erstklässler einiges zu tun. Auf dem Lehrerpult verteilt liegen Kartoffeln, Dinkelkörner und Nudeln sowie auch Gummibärchen, Cola und ein Nutella-Glas. Die Schüler ordnen den „guten“ Kohlenhydrate einem lachenden Smiley, den „schlechten“ Kohlenhydrate einen traurigen Smiley zu. Anschließend rätseln sie, wie viele Zuckerwürfel in bestimmten Lebensmitteln versteckt sind. 83 Würfel in einem Glas Nutella! Damit hat keiner der Schüler gerechnet. Und wir auch nicht. „Iss Dich clever“ will alle Sinne der Kinder sensibilisieren: Sie sollen hören, sehen, riechen, schmecken und auch durch füh-

len lernen. Zu einer gesunden Lebensweise gehört mehr als eine bewusste Ernährung. Anna Kirstein möchte den ganzheitlichen Ansatz in dem Konzept aufnehmen und baut kleine Sport- oder Entspan-

## smoothfood

moderne Ernährungskonzepte  
im Alter und bei Krankheit

### Pürierte Kost mal anders!

Sie möchten Speiseplan-nah kochen und sich gegenüber dem Mitbewerber abheben?

Sie möchten, dass Ihr Bewohner seine Mahlzeiten auch aufisst?

smoothfood und die Produktreihe **seneoPro** ermöglichen eine kostengünstige, schnelle und einfache Konsistenzanpassung von frischen Speisen und Getränken im Rahmen eines modernen Verpflegungsmanagements.

Ob ein komplettes Frühstück als Schaumkost oder eine gelierte Rinderroulade:

Geben Sie Ihren Bewohnern wieder die Freude am Essen zurück!



Fotografie Katharina Jaeger © 2011

Erfahren Sie mehr unter  
[www.smoothfood.de](http://www.smoothfood.de)

**biozoon**  
food innovations gmbh  
[www.biozoon.de](http://www.biozoon.de)

Fischkai 1  
27572 Bremerhaven  
Tel.: 0471-929285-0  
Fax: 0471-929285-19

nungspausen mit ein. Die Grundschüler sollen den Kontakt zum eigenen Körper spüren. Während der Yogaübung „der Baum“ lernen sie ihre Balance zu halten und gezielt auf die Atmung zu achten. „Yoga ist eine Möglichkeit, das eigene Körperbewusstsein zu schulen und kann zu einer gesunden Entwicklung beitragen“, erklärt das „Iss Dich clever“-Team. Positiver Nebeneffekt: Durch die Bewegungspausen bleiben die Erstklässler konzentriert und sind am Ende der zwei Schulstunden noch aufnahmefähig.

### Lernen geht durch den Magen

Nach der Theorie folgt der praktische Teil: In Kokosfett erwärmtes Obst mit Zimt und Erdmandeln runden die Einheit Obst und Gemüse ab. Die warme Mahlzeit am Ende der Doppelstunde ist das Highlight bei den Grundschulern. Sie erleben, wie einfach es sein kann, ein schmackhaftes Gericht herzustellen und wie gut es sich anfühlt, in geselliger Runde zu essen. Die Lehrerin drückt jedem ihrer Schüler ein Schneidebrett sowie ein Messer in die Hand und erklärt, wie das Obst geschnitten wird, damit sich niemand die Finger verletzt.

Anschließend landen die klein geschnittenen Apfel- und Bananenstückchen in der Pfanne. Das „Iss Dich clever“-Team hat einen Herd mitgebracht, dazu das nötige Kochgeschirr. Gekocht wird nur mit biologischen Zutaten. „Am meisten gefällt mir, dass die Kinder alles probieren“, berichtet die Lehrerin. „Viele kennen die Gerichte nicht, die im Klassenzimmer zubereitet werden. Trotzdem sind alle neugierig und der Großteil verlangt sogar Nachschlag.“ Wenn dann die Grundschüler das Klassenzimmer zufrieden verlassen und die Rezepte sowie ihre Teilnehmer-Urkunden stolz den Eltern vorlegen, weiß das „Iss Dich clever“-Team, dass sich der Einsatz gelohnt hat.

### Helfer gesucht

Die Grundschulleitung ist so von dem gemeinnützigen Projekt überzeugt, dass das Konzept ab September 2014 fest in den Unterricht der Münchner Grundschule eingebaut wird. Für das ganzjährige Vorhaben erhält die Schule zusätzlich staatliche finanzielle Unterstützung. So kann Anna-Marisa Kirstein das Konzept erweitern und hat die Möglichkeit, bestimmte In-



### Mit Sitzkreisen und Ratespielen sorgt Helferin Christine für Abwechslung im Klassenzimmer

te zu vertiefen. „Meine Vision ist es, ‚Iss Dich clever‘ an allen Grundschulen in München zu unterrichten“, sagt die Ökologin. Nach ihrem Studium absolvierte sie eine Ausbildung in der französischen Küche. Ihr Wissen und die gewonnenen Erfahrungen rund um das Thema Lebensmittel und deren Zubereitung lässt sie in das Projekt einfließen. Die Nachfrage ist groß, doch allein kann sie „Iss Dich clever“ nicht stemmen. Studentinnen aus den Bereichen Fitness und Ernährung unterstützen sie bei der Vorbereitung und vor Ort in der Schule. Finanziert wird das gemeinnützige Kon-

zept hauptsächlich durch Stiftungsgelder der My Sportlady Stiftung. Dort ist „Iss Dich clever“ als Stiftungsinitiative entstanden. Ziel ist es, das Projekt weiterzugeben, damit möglichst viele Kinder von klein auf den Bezug zu den Lebensmitteln verinnerlichen.

Lehrer, Eltern, aber auch ehrenamtlich interessierte Firmen und andere sozial engagierte Bürger können an Referentenschulungen teilnehmen und so das Projekt weitertragen. Je mehr Helfer, die die Freude an dem Projekt teilen, desto mehr Schulkinder können profitieren.

☐ Christine Hauck

## Bewusste Kinderernährung (BeKi)

Kinderernährung steht auch seit über drei Jahrzehnten auf dem Plan des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Beim Thema Ernährungserziehung, deren Hauptverantwortliche die Eltern sind und bleiben, müssen alle Akteure wie Erzieher und die hauswirtschaftlichen Fachkräfte Hand in Hand mitarbeiten.

Die BeKi-Fachfrauen, also Fachfrauen der Landesinitiative für Bewusste Kinderernährung (BeKi), informieren unter dem Motto „Fit essen schmeckt“ in Tageseinrichtungen für Kinder, in Erwachsenenbildungseinrichtungen, in Kleinkindgruppen und in Schulen über alle Fragen rund ums Essen und Trinken. Eine der BeKi-Fachfrauen ist die BAG-HW-Vorsitzende Martina Schäfer aus Ostrach; fundus-Chefredakteurin Ruth Waizenegger war auch einige Jahre BeKi-Sprecherin. Zielgruppen von BeKi sind Eltern mit Kindern zwischen einem halben Jahr und zwölf Jahren sowie Erzieher, Lehrkräfte und Schüler bis zur sechsten Klasse. BeKi stellt außerdem umfangreiches Informations- und Arbeitsmaterial zur Verfügung.

📄 [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)