



Während Nelly die Eier für den Nudelsalat schält, rührt Max diesen schon einmal um. Zum Abschluss des Projekts „Ernährungsführerschein“ haben die Schüler der dritten Klassen der Grundschule Benshausen eigenständig Speisen zubereitet und Mitschüler eingeladen. Fotos (2) frankphoto.de

Das Brotgesicht lächelt für gesunde Ernährung

An der Grundschule Benshausen haben die Schüler der dritten Klassen jetzt einen Ernährungsführerschein. Sechs Wochen lang haben sie sich in Theorie und Praxis mit gesunder Ernährung beschäftigt.

Von Linda Hellmann

Benshausen – Vom Vollkornbrot grinst ein Gesicht den Schülern entgegen. Paprika, Gurkenscheiben und Möhren formen Augen, Nase und Mund. Den Jungen und Mädchen aus den dritten Klassen der Grundschule Benshausen ist das „lustige Brotgesicht“ in Erinnerung geblieben. Davon erzählen sie alle, wenn sie nach dem Ernährungsführerschein gefragt werden.

Dieser ist ein Projekt des aid-infodienstes e.V. in Zusammenarbeit mit dem Landfrauenverband. Dabei werden Grundschüler über mehrere Wochen ganz praktisch an das Thema der gesunden Ernährung herangeführt. Kräuterquark, Knabbergemüse, Nudel- oder Obstsalat bereiten sie zu und lernen alles rund um die Er-

nährungs- und Schneidetechniken. „Wir tragen das Projekt als Multiplikatoren an die Schulen und es ist angedacht, dass die Lehrer es dann fortführen“, erklärt Landfrau Heike Langguth, die mit den Drittklässlern den Mittwochvormittag gestaltet.

„Ungesüßter Tee oder Wasser, Körnerbrot, Obst und Gemüse sind gesund“, zählt Niklas aus der 3a auf. Der Umgang mit Schälern und Messern war hingegen nicht immer leicht. „Wir haben den Krallengriff und den

Tunnelgriff gelemmt“, sagt Josefine und macht vor, wie sie die Finger beim Gemüseschneiden hält.

Das Projekt hat einen Bezug zum Lehrplan des Heimat- und Sachkundeunterrichts, erklärt Schulleiterin Christina Rudolph. Dem Thema gesunde Ernährung komme eine immer größere Bedeutung zu, weil Kinder oft nur Fast Food und Fertiggerichte kennen. „Es ist wichtig, dass sich Kinder mit dem Thema vertraut machen“, meint sie. Das Projekt würde sie gerne an der Schule fortführen.

„Ich wusste vorher nicht, dass man sich immer die Haare zusammenbindet, eine Schürze trägt und ein Handtuch in der Schürze hat“, zählt Nelly aus der 3b auf, was sie alles gelemmt hat. Gemeinhin kocht sie mit ihrer Mama.

Viele fleißige Helfer

Die beiden Klassenlehrerinnen Birgit Zimmermann und Ellen Galler freuen sich über das gelungene Projekt, bei dem nicht nur die Schüler mitgemacht haben. „Auch die Eltern und Großeltern haben uns unterstützt“, bedanken sich die Lehrerinnen. Denn schließlich mussten die Schüler Küchenutensilien und Zutaten mitbringen.

Familienmitglieder begleiten das Projekt und helfen beispielsweise beim Hantieren mit dem Schneidmesser. „Ich finde es sehr gut, dass Kinder herangeführt werden, sich gesund zu ernähren“, meint Elvira Greiner. Die Oma von Anna hilft bei der Vorbereitung des Obstsalats. „Es hat Spaß gemacht, zu kochen und auszuprobieren und dann zu sehen, ob es auch gelungen ist“, meint Anna. So konnten die Schüler nicht nur ein Zertifikat über den Ernährungsführerschein mitnehmen, sondern natürlich auch viele Rezepte und Anregungen für zu Hause.



Josefine (links) serviert für ihre Mitschüler die „lustigen Brotgesichter“.