

Aktion: gesundes Frühstück

Im Rahmen des Projektes der BayWa-Stiftung „gesunde Schule“ dürfen die Klassen der Grund- und Mittelschule Erdweg an der Aktion „gesundes Frühstück“ teilnehmen. Die Teilnahme am Projekt wird durch die Geschäftsführerin Frau Maria Thon und die PR- und Projekt-Managerin Marina Schwenzer ermöglicht.



Die 4. Klassen freuten sich sehr darüber als erste Klassen der Schule mit der Aktion beginnen zu dürfen.

„Gesundes Frühstück“ – was ist das überhaupt? Von der Workshopleitung wurden die Schülerinnen und Schüler mit vielfältigen Inhalten zum Thema „Ernährung“ empfangen. Zunächst ging es darum, den Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln zu bestimmen. Dieser wurde mithilfe von Zuckerkügelchen veranschaulicht. Dann lernten die Kinder einiges über Ballaststoffe, pflanzliche und tierische Fette sowie Vitamine. Auch pflanzliches und tierisches Eiweiß fand genauso Beachtung wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Kohlenhydrate. In einem Einkaufsspiel unterschieden sie anschließend gesunde und ungesunde Lebensmittel. Selbstverständlich ging es auch in die Praxis: Jedes Kind durfte sich aus einer vielfältigen Auswahl an gesunden Lebensmitteln sein eigenes Frühstück zusammenstellen. So gab es beispielsweise Hafermilch, Vollmilch, Naturjoghurt, verschiedene Obstsorten, Hafer- und Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Leinsamen zu probieren.



Zum Abschluss konnten die Kinder in einem Quiz ihr Wissen zum Thema gesundes Frühstück testen. Da gab es Fragen wie „Welche Lebensmittel halten lange satt?“ oder „Welche Lebensmittel sind beim Sport wichtig?“

Aber nicht nur das Essen beim Sport ist von großer Bedeutung, sondern auch das Trinken. Hierbei soll auf Wasser oder ungesüßte Teesorten zurückgegriffen werden.

Die Aktion „gesundes Frühstück“ machte den Kindern viel Spaß, und sie haben sich bestimmt viele Anregungen für ihr eigenes morgendliches Frühstück mitgenommen.



Auch im nächsten Schuljahr wird das Projekt in anderen Klassen und Jahrgangsstufen angeboten.