

„Iss Dich Clever“ – Projekt für gesunde und nachhaltige Ernährung an unserer Grundschule

In den letzten Wochen durften die Schülerinnen und Schüler der zweiten Klassen an unserer Schule an dem Projekt „Iss Dich clever“ teilnehmen. In fünf spannenden Unterrichtseinheiten haben die Kinder auf spielerische und praktische Weise die wichtigsten Grundlagen einer vollwertigen und gesundheitsförderlichen Ernährung vermittelt bekommen und gelernt, wie wichtig diese für ihren Körper und ihr Wohlbefinden ist. Das Projekt wurde von einer Referentin des Vereins Iss Dich clever e.V. durchgeführt, die die, auf den aktuellen Empfehlungen der DGE basierenden Inhalte, kindergerecht sowie aktiv gestaltet hat.

Durchführung des Projekts

In jeder der fünf Einheiten haben die Kinder eine andere Lebensmittelgruppe der Ernährungspyramide kennengelernt. Auch die wichtigen Themen Tierwohl, Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln wurden aufgegriffen. Darüber hinaus hat jedes Kind eine eigene Ernährungsfibel erhalten, in der die Inhalte aufgeführt und gelerntes Wissen festgehalten wurde.

Neben dem theoretischen Teil gab es auch viele praktische Übungen, um das Gelernte besser zu verstehen und zu verinnerlichen. Die Kinder haben dabei ausgewählte Lebensmittel mit allen Sinnen betrachtet und z.B. Produkte, wie Käse und Butter oder Apfelmus ohne Zucker selbst hergestellt und verkostet. Die Kinder haben gelernt, wie einfach es sein kann, gesund und lecker zu essen.

Bewegung und Spaß

Ein besonderes Highlight war der „Iss Dich Clever“-Song des Vereins, zu dem die Kinder in jeder Stunde kurze Bewegungspausen gemacht haben. Die Kinder konnten ihre Konzentration verbessern und gleichzeitig verstehen, wie wichtig körperliche Aktivität für ihre Gesundheit ist.

Das Maskottchen „Apfi“, ein freundlicher Stoffapfel, hat das gesamte Projekt begleitet und sorgte für zusätzliche Motivation und Freude bei den Kindern. Zum Abschluss hat jedes Kind eine Urkunde erhalten.

Elternkochkurse

Auch die Eltern der teilnehmenden Kinder wurden in dem Projekt aktiv mit eingebunden. In einem Eltern-Workshop haben sie viel Wissenswertes über gesunde Ernährung erfahren und hatten die Möglichkeit, gesunde und regionale Speisen gemeinsam zuzubereiten. So konnten die Eltern ihr Wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung erweitern, um dieses zukünftig auch an ihre Kinder weiterzugeben.

Das Ziel

Das Ziel von „Iss Dich Clever“ ist es, unsere Kinder von klein auf an eine gesunde Ernährung heranzuführen, um Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel vorzubeugen. Auch die Lehrkräfte und Eltern werden sensibilisiert, um gemeinsam eine gesunde Ernährungsumgebung für die Kinder zu schaffen und ihnen langfristig eine gesunde Lebensweise näherzubringen. Mit diesem Projekt hoffen wir, den Kindern nicht nur Wissen, sondern auch Freude am Thema Ernährung und Bewegung mit auf den Weg geben zu haben.

Wir freuen uns sehr, dass dieses wertvolle Projekt bei uns an der Schule durchgeführt wurde, und danken dem „Iss Dich clever e.V.“ für diese tolle Möglichkeit und gute Zusammenarbeit!

