

**Nicht Mathe oder Deutsch, sondern die gesunde Ernährung stand gestern für die Klasse 3c der Grundschule Selsingen im Blickpunkt. Die Kinder beteiligten sich an dem Projekt „Mehr bewegen – besser essen“. Dabei stellten sie Piraten- Spieße zusammen und bereiteten Gerichte mit viel Obst und Gemüse zu.**

„Weg vom Zucker“, hin zu einer ebenso bunten und abwechslungsreichen Ernährung. Darum geht es Pädagogin Claudia von Scheidt, Leiterin der Fachkonferenz Sachunterricht. Das Thema Ernährung sei ohnehin fester Bestandteil des Unterrichtsplanes, sei es die Nahrungspyramide oder die Wissensvermittlung, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Einmal monatlich gibt es ein Obst- und Gemüsefrühstück in der Grundschule.

### **Drei Projektstage**

Ein Höhepunkt in Sachen gesunder Ernährung waren jetzt drei Projektstage, an denen jeweils eine dritte Klasse beteiligt war. Initiator ist die Edeka-Stiftung, die ihr soziales Projekt „Aus Liebe zum Nachwuchs: Mehr bewegen –besser essen“ nennt. Örtlicher Pate ist der Selsinger Edeka-Markt Böttjer, der die Lebensmittel für die Aktion kostenlos zur Verfügung stellte.

## Kinder als Köche in der Grundschule

Geschrieben von: Zevener-Zeitung: Lutz Hilken  
Dienstag, 21. November 2017 um 07:25

---

Rabea Berndt und Philipp Brammer von der Stiftung waren gestern zu Gast in der Klasse 3c und erarbeiteten mit den Kindern eine interaktive Nahrungspyramide, die empfiehlt, Süßes, Öle und Fette nur in geringen Mengen zu verzehren. Fisch, Fleisch und Eier seien an zwei bis drei Tagen pro Woche zu empfehlen. Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte wie Käse oder Quark, aber auch Vollkornbrot oder Kartoffeln könnten täglich für gesunde Abwechslung sorgen.

Doch nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern auch die Themen Bewegung und Verantwortung standen im Fokus. „Auf diese Weise sollen die Kinder ermuntert und befähigt werden, auf sich selbst und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und Verantwortungsgefühl für sich und die Umwelt zu entwickeln“, so die Stiftung. Daher konnten sich die Kinder zwischendurch austoben, die Freude am Bewegen genießen. Sie hörten überdies Wissenswertes über nachhaltigen Fischfang. Denn ein bewusstes Konsumverhalten sei aktiver Umweltschutz. Außerdem sahen die Kinder einen Film, der den Weg der Nahrung durch den Körper aufzeigte.

Eine entscheidende Rolle spielte gestern das gemeinsame Kochen und Essen – und die Freude daran. So bereiteten die Kinder nach dem Händewaschen – ausgestattet mit Kochmützen und Schürzen – Nudeln mit Gemüse- Tomatensauce, Quarkspeise und Obst-Spieße zu. Hierfür hackten manche Drittklässler Kräuter fein, andere schnitten Möhren, Paprika oder Bananen mundgerecht zu und wieder andere kümmerten sich um das Anrichten der Quarkspeise. „So ein Tag bleibt eher in Erinnerung als das Bearbeiten von Arbeitsblättern“, ist Claudia von Scheidt überzeugt. Die Beteiligten genossen sodann ein buntes, vielseitiges Essen, das nicht nur den Kindern Appetit auf mehr machen dürfte.



## **Kinder als Köche in der Grundschule**

Geschrieben von: Zevener-Zeitung: Lutz Hilken  
Dienstag, 21. November 2017 um 07:25

---

Schneiden, schälen, zusammenstellen: Obst und Gemüse stehen im Blickpunkt des Ernährungsprojektes in der Grundschule Selsingen.