

### **„Mehr bewegen – besser essen“: Ernährungs-Projekt der Edeka-Stiftung für Drittklässler in der Grundschule Selsingen**

„Es ist klein, ein bisschen rund und es hat Haare“: So beschreibt ein Drittklässler seinen Mitschülern das Obst, das er in den Händen hält, ohne dass es jemand sieht. „Eine Kiwi“, antwortet eine Klassenkameradin. Richtig. Schwieriger war es da schon, eine Orange oder eine Ananas zu erkennen. „Was steckt hier drin?“, lautete das Spiel, das in diesen Tagen Bestandteil eines Ernährungsprojektes in der Grundschule Selsingen ist. Motto: „Aus Liebe zum Nachwuchs: Mehr bewegen – besser essen.“

Den bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu fördern, das sind Ziele der Initiative der Edeka-Stiftung. Patrick Jeworowski und Fynn-Ole Sangl von der Stiftung leiten die drei Projekt-Vormittage in der Grundschule. Diese haben am Montag begonnen und enden am heutigen Mittwoch. An jedem Morgen ist jeweils eine der drei dritten Klassen dran.

Für Schulleiter Helmut Winkelmann ist es ein schmaler Grat, auf dem sich die Bildungsstätte in Corona-Zeiten bewegen muss. Denn einerseits muss sie den Pandemie-Schutz gewährleisten, andererseits den Kindern einen vernünftigen Unterricht bieten.

In diesem Spannungsfeld müssen fast alle außerschulischen und sonstigen Veranstaltungen ausfallen, die das Schulleben sonst bereichern und ergänzen. Nicht einmal die Einweihung des neuen Schulanbaus hat bisher gefeiert werden können.

Das Ernährungsprojekt jedoch, da ist Helmut Winkelmann froh, „können wir verantworten“. Zumal es in abgespeckter Form stattfindet, also ohne das sonst übliche Kochen und Zubereiten von leckeren Speisen.

„Die Kinder haben ein Recht auf Schönes“, sagt auch Christina Oevermann von Edeka-Böttjer aus Selsingen, örtliche Patin des Projektes, die die Lebensmittel zur Verfügung stellt. Ihre Auszubildende Lena Schmolke begleitet das Projekt. Die Mädchen und Jungen jedenfalls haben sichtlich Freude an dem außergewöhnlichen Vormittag. Gleich morgens haben sie in der Klasse Obst essen und einen Film zum Thema sehen dürfen.

### Ernährungspyramide im Blick

Sie beschäftigten sich mit der Ernährungspyramide und stellten daraufhin per Plakat ein ebenso gesundes wie ausgewogenes Frühstück (Tomaten, Möhren, Ei, Brötchen, Tee ohne Zucker), Mittag- und Abendessen zusammen.

Und zwar so, dass vitaminreiches Obst und Gemüse ebenso zu ihrem Recht kommen wie Lieferanten von Eiweiß und Kohlenhydraten. Viel Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Säfte sollten ebenso zur täglichen Ernährung gehören, Süßes zum Naschen dagegen keine große Rolle spielen, hörten die Kinder. Sie erhielten Applaus für ihre Vorstellung an der Tafel. Eine bewegte Pause zum Toben und das Spiel „Was steckt hier drin?“ lockerten die Runde auf.

Doch nicht nur das Vermitteln der gesunden Ernährung und der Bedeutung von Bewegung für den Körper sind in dem Projekt wichtig. Daher zeigten die Initiatoren auf, wie es sich verantwortungsbewusst einkaufen lässt. Das Überfischen der Meere und Vermeiden von Plastik gehörte ebenfalls zu den Inhalten. So traten die Drittklässler mit frischen Eindrücken den Heimweg an – versehen mit dem Wissen, wie sie sich bewusst gesund ernähren und dabei den Planeten Erde schonen können.

Wie Helmut Winkelmann erwähnte, wird dieses Wissen im Sachunterricht weiter vertieft, denn

## Gesunde Lebensmittel im Fokus

Geschrieben von: Lutz Hilken, Zevener Zeitung, 04.11.2020  
Freitag, 13. November 2020 um 07:43

---

das Thema steht ohnehin auf dem Lehrplan.



**„Was steckt hier drin?“ Selsinger Grundschüler ertasten verschiedene Obstsorten, wie hier eine Ananas.**