

Gesundes Essen kann auch schmecken

Nordweststadt. Karotten, Gurken, Bananen und Trauben stehen auf dem Tisch – davor eine hungrige Kinderrunde. In ihren Händen halten sie Spieße. Jeder möchte seine besondere Obst- oder Gemüsekreation zusammenstellen. „Hm, das ist so lecker“, schwärmt Arman. Der Achtjährige liebt die süßen Früchte. Ein Anblick, der an der Erich-Kästner-Schule zum Schulalltag gehört. Die Grundschüler lernen unter dem Motto „zuckerfreier Vormittag“, dass nicht nur Schokocreme auf Weißbrot schmecken kann, sondern auch dunkle Käsestullen lecker und gesund sind.

Mit einem Projekttag konnten nun die Eltern der zweiten Klassen das Konzept der Schule kennen lernen. Sie kochten mit den Kindern und initiierten Wissensspiele rund um das Thema Ernährung.

Seit vier Jahren läuft an der Grundschule das Projekt „Gesunde Erziehung“, damit sollen die Kinder einen besseren Bezug zu ihrem Körper und ihrer Ernährung bekommen. Die Pädagogen werden bei ihrer Arbeit vom deutschlandweit aktiven Verein Klasse 2000 unterstützt, der in Frankfurt insgesamt fünf Schulen betreut.

„Wir möchten Kindern schon in jungen Jahren den richtigen Umgang mit ihrem Körper vermitteln“, sagt Anke Rocholl, im Verein zuständig für die Frankfurter Region. Es sei wichtig, dass durch gezielte Unterrichtseinheiten die Schäden durch Nikotin und Alkohol gezeigt werden und wie wichtig eine ge-

sunden Ernährung und viel Sport sind.

Eltern und Lehrer begrüßen dieses Konzept und die Unterstützung durch den Verein Klasse 2000. Anke Rocholl besucht an drei Tagen im Jahr die Schule im Praunheimer Weg. Sie macht mit den Kindern Bewegungsübungen und redet über das richtige Essen.

Bernd Petrich, Klassenlehrer der 2. a, weiß: „Kinder brauchen den Einstieg zu diesen Themen schon in der Schule.“ Bei den Eltern sei die Zeit knapp und oft das Bewusstsein nicht da. Dem wurde mit Hilfe von Spielen und Wissensvermittlung Abhilfe geschaffen. „Oft erklären die Kleinen jetzt ihren Eltern, was richtiges Essen ist“, beobachtet Petrich. Die Kinder der Klasse 2 b beispielsweise erarbeiteten einen Essenskatalog. „Dort sehen sie mit bunten Bildern und Mengenangaben, dass zu viel Käse nicht gut, aber viel Kartoffeln und Brot ganz wichtig sind“, so der Grundschullehrer.

„Ich koche meinen Söhnen frisches Gemüse und gebe ihnen immer Graubrot mit Salami. Dazu gibt's Wasser oder Tee zum Frühstück“, berichtet Mutter Giovanna Ferron. Doch oft habe sie bei anderen Kindern beobachtet, dass diese Käse nicht mögen, sondern lieber Waffeln mit Puderzucker essen. „Das muss an den Eltern liegen“, ist ihre Erklärung. Die Schüler der Erich-Kästner-Schule schienen aber am Projekttag alle begeistert zu sein von der frischen Kost. (mer)



Dass gesundes Essen auch richtig lecker schmeckt, davon konnten sich gestern Destina, Musa, Paul und Michelle (von links) Klasse der Erich-Kästner-Schule selbst überzeugen. Bei der Zubereitung halfen sie gleich mit. Foto: