

# Gesunde Ernährung – Schleckereien nicht immer auf Anhieb erkennbar

Fünftklässler der IGS Lengede hatten in dieser Woche ein nicht alltägliches Unterrichtspensum

Von Katharina Pahl

**LENGEDE.** Bei der Frage nach dem lebenslangen Getränk Nummer eins gehen alle Arme blitzschnell nach oben. „Wasser, ist doch klar“, lautet die Antwort. Bei anderen Fragen zum Thema Gesunde Ernährung tun sich die Schüler der IGS Lengede allerdings schwerer.

In dieser Woche standen nicht nur Mathematik oder Deutsch auf dem Lehrplan, für die Fünftklässler ging es an den Unterrichtstagen auch um das Thema Gesundheit: Die richtige Zahnpflege und eben gesunde Ernährung wurden angeboten.

In den Räumen der Grundschule Lengede durften die fünften Klassen während der gesamten Woche auch selbst kochen, doch zuvor stand ein Theorieblock mit Ernährungswissenschaftlerin Tanja Bolm auf dem Plan.

Einstiegsfrage: „Was sind die Vorteile einer gesunden Ernährung.“ Die Arme einiger Schüler der Klasse 5d gehen nach oben. „Ich bleibe gesund“, lautet die erste Antwort, wenn auch mit einem leicht fragenden Unterton. Bolm schreibt den Begriff an die Tafel. Es folgen Schlagwörter wie „kein Übergewicht“, „sportlich und stärker“ und „Konzentration“.

Weiter ging es mit Fragerunde zwei: Welche Lebensmittel benötige ich? „Obst und Gemüse“ lautet die erste Antwort. Doch bewusst vertauscht Bolm die Begriffe – und erklärt den 30 Schülern: „Gemüse hat einen höheren Stellenwert. Ihr solltet dreimal am Tag eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Obst essen.“ Bolm, die für die Verbraucherzentrale Niedersachsen mit

Sitz in Wolfsburg tätig ist, begründet diese Vorgabe mit dem hohen Zuckergehalt von Obst.

Allerhand fällt den Schülern noch ein: Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Flüssigkeit kommen beispielsweise als Begriffe an die Tafel hinzu, bis schließlich eine Pyramide entstanden ist. „Die wichtigsten Dinge wie Wasser, Gemüse und Getreideprodukte stehen unten“, erklärt Bolm. Ganz oben in der Spitze finden die Kinder den Begriff „Schleck“ wieder. „Süßigkeiten sind unnötig, da ist nichts drin, was euer Körper wirklich benötigt“, verdeutlicht Bolm. Die Kinder haben an dieser Aussage so ihre Zweifel, einige schütteln den Kopf.

Ein kleines Ernährungsquiz mit Fragen zu Bildern folgt: Darauf sind beispielsweise ein Müsliriegel, Weintrauben oder Fruchtojoghurt abgebildet. Bolm will wissen, auf wie vielen Kärtchen Schleckereien zu sehen sind. „Viele Kinder wissen nicht, dass auch ein Fruchtojoghurt eine Süßigkeit ist“, so Bolm.

Nach der Theoriestunde dürfen die Kinder selbst waschen und schnippeln: Pizzabrötchen mit Vollkorn, Paprika und Käse stehen unter anderem auf dem Speiseplan. „Es kommt häufig vor, dass Kinder gar nicht mehr mithelfen beim Kochen“, berichtet die Ernährungswissenschaftlerin.

So wüssten laut Bolm viele gar nicht mehr, wie eine Möhre richtig bearbeitet wird. „Sie muss zunächst gewaschen und sollte dann mit einem Sparschäler behandelt werden.“ Auch das nötige Händewaschen vor dem Kochen sei nur bei wenigen Kindern noch im Bewusstsein. „Trotzdem: Alle Klassen waren mit viel Freude dabei und zeigten großes Interesse“, freut sich Bolm.



Welche abgebildeten Lebensmittel sind Schleckereien? Die Fünftklässlerinnen Alicia (von hinten), Ann, Sophie, Philine und Isabell müssen die Frage beantworten. Foto: Katharina Pahl