

Gesundes Essen in der St.-Peter-Schule

Pilotprojekt der Edeka-Stiftung unter dem Motto „Mehr bewegen - besser essen“ fand gestern in Rheinberg statt.

VON WALTRAUD WILLEKE

RHEINBERG Gurken, Tomaten und Paprika waren in appetitliche Scheiben geschnitten, der Käse gewürfelt und fettarmer Frischkäse diente als Aufstrich für das frische dunkle Vollkornbrot. Eine Saft-Schorle rundete das gesunde Essen ab, dass den Schülern der Klasse 3 a der St.-Peter-Grundschule offensichtlich gut mundete. Sie griffen gestern immer wieder beherzt zu.

Das leckere Frühstück bildete den Auftakt zu einem besonderen Projekttag, der als Pilotprojekt der Edeka-Stiftung unter dem Motto „Mehr bewegen - besser essen“ erstmalig in Zusammenarbeit mit Edeka Kusenbergs durchgeführt wurde. Die Unternehmens-Botschafterinnen Andra Attula und Anne Balters aus Bielefeld übernahmen für einen Vormittag zusammen mit Klassenlehrerin Kathrin Seidensticker den Unterricht.

Was darf man essen? Mit einer überdimensionalen Ernährungspyramide lernten die Kinder, wie ausgewogen gesunde Ernährung sein kann. Wie viel Flüssigkeit brauchen Kinder täglich? Die Schüler erfuhren, wie wichtig es ist, ausreichend zu trinken, um leistungsfähiger zu bleiben, damit man im Unterricht besser aufpassen kann. Beim Sport sei trinken wichtig, weil man viel schwitzt.

Die beiden Ernährungs-Botschafterinnen erklärten: „Nicht alle Flüssigkeiten sind gesund, aber der Kör-



In der Klasse 3a der St.-Peter-Grundschule gab es gestern Piratenspieße. Uschi Kusenbergs (sitzend) und Anne Balters von der Edeka Stiftung zeigten den Kindern, wie man gesundes und schmackhaftes Essen zubereitet.

RP-FOTO: ARMIN FISCHER

per benötigt unbedingt Wasser.“ Milch bezeichneten sie eine Ausnahme, denn wer am Morgen keinen richtigen Appetit habe, könne Milch mit Müsli oder mit Banane als Frühstücksvariante wählen.

„Bei Obst und Gemüse dürft ihr tüchtig zugreifen, darin sind viele

Vitamine und Mineralstoffe“, lautete die Erklärung der zweiten Pyramidenstufe. Als „Power-Freunde“ und gute Energielieferanten lernten die Kinder Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Reis kennen. Erstaunt stellte man fest, dass eine Handvoll Nüsse zu den guten Fetten zählt, das

Knabbern erlaubt ist. Die Spitze der Pyramide zeigte alles, was lecker ist, aber nur in geringen Mengen gesund ist und deshalb nur ausnahmsweise verzehrt werden sollte: Pommes, Chips, Eis, Schokolade und Süßigkeiten. „Stellt auf einem Teller selber eine ausgewogene

STIFTUNG

Erleben, was gut ist und gut schmeckt

Stiftung Ganz aktuell zu Beginn des neuen Schuljahres initiierte die Edeka-Stiftung unter dem Motto „Aus Liebe zum Nachwuchs“ das Projekt. Die Stiftung geht damit an die Grundschulen und gestaltet einen ganzen Schultag zu den Themen: Ernährung, Bewegung und Verantwortung.

Erfahrung Die Schüler sollen selbst erleben, was gut schmeckt und spüren, was für sie gut ist.

Mahlzeit für ein Frühstück, ein Mittagessen oder ein Abendessen zusammen“, lautete die Aufgabe für die Tischgemeinschaften in der Klasse. Nach kurzer Beratung und einen prüfenden Blick auf die Ernährungspyramide einigte man sich auf leckere Menüs.

Bei einem ausgewogenen Sinneparcours erkundeten die Schüler verschiedene Lebensmittel, Früchte und Kräuter. In einem großen Karton versteckten sich beispielsweise Rettich, Paprika und Radieschen. Mit den Händen mussten die Kinder die Gemüsesorten ertasten. Kräuter sollte man am Geschmack erkennen und den typischen Geruch von Lebensmitteln mit der Nase zu erforschen. Beim gemeinsamen Mittagessen freuten sich alle über Vollkornnudeln mit Tomatensoße.