

## Projekttag „Gesunde Ernährung“

Die Kinder der ersten Klassen haben sich heute intensiv mit dem Thema „gesunde Ernährung“ befasst. In der Frühstückspause wurde das mitgebrachte Frühstück aus der Frühstücksdose überprüft und auf ein Arbeitsblatt aufgemalt. Anschließend haben die Kinder Lebensmittel aus Prospekten ausgewählt, ausgeschnitten und auf grüne und rote Plakate verteilt. Die roten Plakate standen symbolisch für ungesunde und die grünen Plakate für gesunde Lebensmittel. Nachdem die Kinder sich die Ergebnisse der jeweiligen Gruppen angesehen und verglichen haben, ergaben sich einige Diskussionspunkte. Dabei entstanden kleinere Meinungsverschiedenheiten über die Einteilung gesunder und ungesunder Lebensmittel. Die Schülerinnen und Schüler sind zu dem Entschluss gekommen die Zuordnungen genauer unter die Lupe nehmen zu müssen. Im Laufe der darauffolgenden Woche wurde das Thema mithilfe des Jahrgangsjahrsprojekts „Klasse 2000“ aufgegriffen und intensiv thematisiert. Ziel der Projektreihe war die Planung und Durchführung eines gesunden Frühstücks mit der Klasse.



Während des Projekts „Klasse 2000“ haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit erhalten Lebensmittel genauer zu untersuchen. Zu Beginn der Reihe wurden Lebensmittelgruppen besprochen, wie zum Beispiel „Obst“, „Gemüse“, „Milch“, „Getreide“. Zu den einzelnen Bereichen haben die SuS kleine Versuche durchgeführt, wie zum Beispiel der Zuckertest beim Verzehr von unterschiedlichen Broten und dessen Getreideanteil. Wobei die Kinder einen erhöhten Zuckeranteil im Weißbrot festgestellt haben. Dadurch sind sie zu der Erkenntnis gekommen, dass Vollkornbrote zu den gesunden Lebensmitteln gehören. Des Weiteren wurden Obst- und Gemüsesorten benannt und verzehrt. Auf diese Weise konnten neue gesunde Lebensmittel kennengelernt und probiert werden. Außerdem hat die Schülergruppe besprochen welche Lebensmittel aus Milch hergestellt werden.

Die Schülerinnen und Schüler haben durch die Versuche eigenständig einen guten Überblick über gesunde Lebensmittel erhalten und konnten durch ihre Erkenntnisse ein gesundes Frühstück selbstständig planen. Das Frühstück war sehr vielseitig und ein toller Erfolg!

Während der Themenreihe hat sich das Bewusstsein für gesundes Frühstück bei den Kindern zunehmend gesteigert. Erfreulich war es, dass die Frühstücksdosen in den Frühstückspausen von den SuS gegenseitig überprüft wurden und ein sensibles Verständnis für gesunde Lebensmittel entstanden ist. Das Thema soll auch zukünftig im Alltag der Kinder integriert bleiben.