

Obstspieße sind voll lecker

Projekttag an der Sterntalerschule wirbt für gesunde Ernährung: Die Aktion kann noch dazu Spaß machen.

Von Tanja Duda

DIETZENBACH » Was ist der Unterschied zwischen Kern- und Steinobst, wo kommt das Gemüse her und wieso ist gesunde Ernährung wichtig? Diese und viele weitere Fragen haben sich die Sterntalerschüler bis vor kurzem noch gestellt. Jetzt können sie Antworten geben. Denn in dieser Woche stand ein ganz anderer Schultag auf dem Programm: „Obst und Gemüse: Nimm fünf am Tag“, eine bundesweite Gesundheitskampagne, die im Jahr 2000 startete. Unterricht, der sich nicht um den Mathematik- oder den Deutschunterricht dreht, sondern ausschließlich um Obst- und Gemüsesorten, ihre Eigenschaften und ihre Nährstoffe.

„Die Kinder sollen lernen, abwechslungsreich zu essen“, sagt Barbara Geck, Lehrerin der 4a. Aus diesem Grund brachte das Kollegium den Grundschulern gesunde Ernährung mit Spiel und Spaß näher. Alle 13 Klassen machten mit, jede auf ihre eigene Weise. Doch alle verfolgten gleiche Ziele: Das Kennen- und Liebenlernen der Obst- und Gemüsevielfalt, ihre Farbigkeit, ihr saisonales und regionales Angebot, ihre Zubereitung, ihren Geschmack und Geruch. Am Ende des Tages sollten alle die „Fünf am Tag“-Regel beherrschen: zwei Hände voll Obst, drei voll Gemüse.

Einmal im Jahr steht in der Sterntalerschule solch ein



Wo kommt das Gemüse her und wieso ist gesunde Ernährung wichtig? Diese und viele weitere Fragen können die Sterntalerschüler jetzt sicher beantworten. Denn sie machten sich fit beim bundesweiten Aktionstag. » Foto: Duda

Projekt an. „Wir streben das Zertifikat von ‚Schule und Gesundheit‘ im Bereich ‚gesunde Ernährung‘ an“, verrät Carolin Schwarzkopf, Lehrerin der 3a. In Zusammenarbeit mit Barbara Geck und der Schulleitung hat sie das Projekt organisiert.

Zunächst begann der Tag mit Theorie. Manche Klassen schauten einen Film oder lernten mit Computerprogrammen. Andere Gruppen ordneten Bilder natureigener Früchte ihrer Kategorie zu, und wieder andere sprachen darüber, was überhaupt so gesund an Vitaminen und

Nährstoffen ist. Je nach Alter und Klassenstufe setzten die Pädagogen andere Schwerpunkte in ihren Aktionen.

Jedes Kind brachte Utensilien mit sowie eine Obst- oder Gemüsesorte. Dann machten sich die Grundschüler mit Unterstützung der Lehrer und teilweise auch Eltern ans Schnippeln. Erdbeeren, Mango, Äpfel und Birnen, oder eben Gurken, Paprika und Karotten. Anschließend bekam jedes Kind einen Spieß in die Hand – auf die Schüssel, fertig, los. Die Erdbeeren und Bananen waren am beliebtesten. Dabei war es für

manche Teilnehmer egal, ob eine Traube mit einem Stück Gurke aufgespießt wurde. Diskussionen blieben nicht aus: „Du musst das Obst erst aufspießen, bevor du es isst“, „Das muss doch viel bunter aussehen“ oder „Das ist voll lecker.“

Nicht nur an Projekttagen achten die Lehrer darauf, was ihre Schüler zu sich nehmen. „Dabei motivieren wir die Kinder etwa mit einer Nilpferd-Handpuppe, von der sie Streicheleinheiten bekommen, wenn sie besonders gesundes Frühstück dabei haben“, erzählt Carolin

Schwarzkopf. Bei manchen Kindern scheint eine Motivation aber kaum nötig zu sein: „Mir schmecken Paprikas und Trauben am besten. Ich finde auch Gurken toll, aber nicht so sehr“, erzählt der neunjährige Lirjun.

Auch nach dem Frühstück stand noch einiges auf dem Programm. Rätsel, Geschichten, Ampelspiele, Stationsaufgaben, das Pflanzen von Kräutern und Sinnesübungen hielten die Schüler auf Trab. Außerdem waren „Nährstoff-Detektive“ unterwegs, die die gesunden Inhaltsstoffe aufspüren sollten.