Erfolgreiches Projekt rund ums Pausenfrühstück

ERNÄHRUNG Schulinspektion lobt Gesundheitsprojekte in Großheide

GROßHEIDE – Bereits im fünften Jahr konnte an der Frya-Fresena-Grundschule Großheide im Februar und März das Projekt „Pausenbrot-Check: Fit für den Tag“ angeboten werden. „Unsere Gesundheitsprojekte wurden von der Niedersächsischen Schulinspektion als besonders vorbildlich beurteilt. Neben der sehr positiven Resonanz durch die Kinder und die Elternschaft war dieses Lob für uns ein Ansporn, das Projekt rund ums Pausenfrühstück auch in diesem Jahr wieder mit den Erstklässlern durchzuführen“, sagte Schulleiterin Angelika Schmidt. Die Kosten wurden wie in den vergangenen Jahren vom Förderverein der Grundschule übernommen.

Auf anschauliche Weise wurde den Kindern des ersten Jahrgangs in jeweils acht Unterrichtsstunden mit großem Praxisanteil von der Diplom-Oecotrophologin Janette Janssen gezeigt, wie leicht es ist, lecker und dennoch ausgewogen zu frühstücken. Unterstützt wurde sie dabei von den Klassenlehrerinnen Monika Büscher und Marion Schönian.

Die Mädchen und Jungen konnten mit allen Sinnen Lebensmittel erforschen. Ihre Fingerfertigkeit und Kreativität bewiesen sie unter anderem beim Herstellen von appetitlichen Gemüse- und Obstspießchen. Mit viel Fantasie und Freude kreierten sie bunte, leckere Frühstücksideen, die sie anschließend genießen durften. Immer war das Motto: eine große Kelle Begeisterung und ein Esslöffel Wissen.

Mit allen Sinnen Lebensmittel erforschen: Beim Herstellen von Obst- und Gemüsespießen konnten die Kinder ihre Kreativität beweisen.

Etliche Eltern halfen während des Gesundheitsprojektes tatkräftig und sehr motiviert zum Beispiel beim Schälen, Schneiden, Raspeln mit. „Ernährungsbildung kann nur in Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten erfolgreich sein, denn die Eltern geben ihre Lebensmittelvorlieben, Einstellungen und Verhaltensweisen durch ihr Vorbild an die Kinder weiter“, betonte Janette Janssen. „Ein gutes, ausgewogenes Frühstück ermöglicht den Kindern, aktiv in den Tag zu starten. Energie zum Lernen geben Vollkornbrot, klein geschnittenes Gemüse oder Obst, ein Milchprodukt sowie Wasser oder ungesüßter Tee.“

Zum Abschluss des erfolgreichen Projektes fand inzwischen der „Eltern-Kind-Nachmittag“ statt. „Aus der Erfahrung der vergangenen Jahre wissen wir, dass diese Veranstaltung sehr gern von den Familien der Erstklässler besucht wird“, berichtete Schmidt. Gemeinsam wurde an verschiedenen Stationen, die in mehreren Klassenräumen und der Schülerküche aufgebaut waren, gerätselt, wie viele Zuckerstücke in Getränken oder wie viel Fett in sogenannten gekauften Pausensnacks versteckt sind. Obst und Gemüse wurden mit verbundenen Augen nur durch Tasten erraten und verkostet. Verschiedene Brotsorten wurden getestet, Gewürze am Geruch erkannt. Kurz: Alle Sinne wurden angesprochen und anschließend durften die selbst kreierten und zubereiteten Appetithäppchen gemeinsam verspeist werden.

Beim Eltern-Kind-Nachmittag, der einen Baustein des Projektes darstellt, konnten die Kleinen ihren Eltern voller Stolz zeigen, was sie während des Projektes gelernt und erfahren haben.