

# Kinder lernen Weg durch den Ernährungs-Dschungel

Von unserer Mitarbeiterin  
ANGELIKA KNOEPKER

**Ahlen (at). Wie viele Süßigkeiten sind in Ordnung? Wieviel Milch muss man eigentlich trinken? Wann habe ich genug Obst und Gemüse gegessen? Antwort auf diese Fragen haben Schüler der Freiligrathschule in den vergangenen sechs Wochen bekommen.**

Für 63 Jungen und Mädchen der dritten Klassen hat das Thema Ernährung auf dem Stundenplan gestanden. Mit Unterstützung der Ökotrophologin Jutta Austermann aus Westkirchen haben sie den Ernährungsführerschein gemacht.

In jeder Führerschein-Einheit lernten die Kinder mit Hilfe der Ernährungspyramide eine neue Lebensmittelfamilie kennen, sie erfuhren etwas über die Besonderheiten verschiedener Gruppen und über die richtigen Portions-

größen. Auch die Eltern wurden im Elternbrief über die zentralen Botschaften informiert.

In einem zweiten Schritt brachte Jutta Austermann den Kindern bei, Lebensmittel zu einer Mahlzeit zu verarbeiten. Die richtige Haltung beim Gemüseschneiden stand dabei ebenso auf dem Unterrichtsplan wie Hygienevorschriften und Tischsitten. „Wir haben gar kein Pflaster gebraucht“, schmunzelt Schulleiterin Gabi Stöver, als sie von der Pfötchenhaltung als Schneidetechnik beim Schnibbeln berichtet.

Die Acht- und Neunjährigen haben in Gruppen Einkaufslisten nach den Rezepten erstellt und allein eingekauft. „Sie übernahmen bei der Teamarbeit auch ein Stück Verantwortung“, berichtet Jutta Austermann über die Zuverlässigkeit der Schüler. Auf dem Speiseplan standen Nudelsalat, Schlemmerquark, lustige Brotgesichter, aber auch Kartoff-

felbrei mit Salat und Knabbergemüse mit Dipp.

Mit einer theoretischen und praktischen Prüfung – der Zubereitung eines Buffets – schlossen sie am Mittwoch die Unterrichtseinheit ab. „Der Ernährungsführerschein ist für uns ein weiterer Schritt auf dem Weg zur gesunden Schule, den wir fortsetzen werden, kündigte Gabi Stöver an. In der Offenen Ganztagschule (OGS) wird das Essen frisch und ohne Verwendung von Fertigprodukten zubereitet. Jeden Morgen starten die Klassen mit einem gesunden Frühstück zum Selbstkostenpreis.

Mit Beginn der nächsten Woche gehört die Freiligrathschule zu den 355 Grund- und Förderschulen, die in Nordrhein-Westfalen am EU-Schulobstprogramm teilnehmen.

„Das passt in unser Konzept wie die Faust aufs Auge“, freut sich die Schulleiterin über die Teilnahme.



**Geschafft!** Alle Drittklässler der Freiligrathschule haben den Ernährungsführerschein nach sechs Wochen Training bestanden. Bild: Knöpker