

Spaß, Genuss und Lebensfreude beim Essen

■ ESSLINGEN: Kinderschutzbund stattet Grundschulen mit Arbeitsheft zum Thema „Gesunde Ernährung“ aus

VON GABY WEISS

Nach Informationen des Kinderschutzbundes leiden in Deutschland 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen an Übergewicht, und es gibt erhebliche Defizite in den motorischen Fähigkeiten des Nachwuchses. Um Kinder und Eltern für die Themen „Gesunde Ernährung“ und „Mehr Bewegung“ zu sensibilisieren, hat der Kinderschutzbund in Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern und der Detmolder Verlagsgruppe KIM ein kindgerechtes Arbeits-, Mal- und Spielbuch entwickelt, das kostenlos an Grundschulen verteilt wird. Dieser Tage wurden die ersten 100 Exemplare an die Esslinger Waisenhofschule übergeben, insgesamt 1500 Hefte gehen an 17 Schulen in Stadt und Landkreis Esslingen.

„Agi findet Freunde“ heißt das Büchlein, das Kindern die Grundlagen einer gesunden Ernährung erklärt und sie zu mehr Bewegung motivieren möchte. Auf 33 unterhaltsamen Seiten gibt es jede Menge Informationen und Tipps rund ums Thema, die anregen sollen, das eigene Verhalten positiv zu verändern. Der Verlag hat in der Region jede Menge Sponsoren gefunden, die die Aktion unterstützen, damit die Hefte kostenlos an die Schulen abgegeben werden können. Christine Miller, zweite Vorsitzende des Esslinger Kreisverbandes des Kinderschutzbundes, hat die Kontakte zu den Schulen geknüpft: „Wir sind auf offene Ohren gestoßen. Die Themen sind sehr anschaulich aufgearbeitet. Die Informationen sollen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger vermittelt werden. Das Buch möchte die Kinder auch zum Mitmachen beim Einkaufen, Vorbereiten, Schneiden und Kochen anregen, sie sollen selber riechen, schmecken und ausprobieren.“

Die Schüler der Klasse 1a der Waisenhofschule blätterten begeistert in den ersten Exemplaren und hätten am liebsten gleich losgelegt mit Rätselraten, Ausmalen, Basteln und Spielen. Ihre Klassenlehrerin



Die Grundschüler aus der Klasse 1a der Waisenhofschule und ihre Klassenlehrerin Sandra Kubis (Vierte von links) waren die Ersten, denen Christine Miller (Zweite von links) vom Kinderschutzbund das Arbeits- und Malheft vorbeibrachte. Foto: Weiß

Sandra Kubis versprach: „Wir werden das Thema mit dem Heft immer wieder in den Unterricht integrieren. Das passt sehr gut zu unserem gemeinsamen Frühstück oder in die Vorlesezeit.“ Schon in der ersten Klasse sei Ernährung ein wichtiges Thema: „Wir sprechen immer wieder darüber, welches Essen gesund ist und in welchen Sachen sehr viel Zucker drin ist. Auch wenn Vesper aufwendig in Plastik verpackt ist und damit viel Müll produziert, ist das für uns ein Thema.“ Beim Kin-

derschutzbund ist man überzeugt: „Ernährungskommunikation muss Spaß, Genuss und Lebensfreude vermitteln. Kopf, Herz und Hand müssen gleichermaßen angesprochen werden.“

Da kommt das Heft gerade recht: Agi ist ein ziemlich dicker Frosch, der am liebsten Chips und Süßigkeiten futternd vor dem Fernseher sitzt. Nur zu gern würde er im Garten die reifen Kirschen pflücken – allein kommt der unbewegliche Kerl aber nicht dran. Wie gut, dass

es die Nachbarkinder Max und Paula gibt, die aktiv, gesund und viel in Bewegung sind. Gemeinsam klettern sie zum Kirschenpflücken auf den Baum. Und weil sie dabei so viel Spaß haben, geht es im Team weiter: Die drei neuen Freunde entdecken unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten, überlegen sich die Zutaten für ein gesundes Frühstück, packen einen leckeren Picknickkorb und studieren das Ernährungsdreieck, das übersichtlich zeigt, was und wie viel man täglich

essen und trinken soll. Auch die Bewegung kommt in der Geschichte nicht zu kurz: Da finden sich Anregungen für Bewegungsspiele für drinnen und draußen, damit sich die Kinder und Jugendlichen in Alltag, Freizeit und Sport mehr bewegen. Später geht es dann um den richtigen Umgang mit Süßigkeiten und um gesunde Durstlöscher. Und zum Schluss kochen Agi, Paula und Max nach den Rezepten im Heft Gemüsesuppe und backen Pizza – gesund und lecker zugleich.