

Da lacht sogar das Pausenbrot



Von Jana Hubelitz - Osterwald. Schälen, Schneiden und Rühren steht bei der dritten und vierten Klasse der Grundschule Osterwald seit einigen Wochen auf dem Stundenplan. Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans der Bundesregierung "IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" werden Schulen bei der Umsetzung des aid-Ernährungsführerscheins (EF) durch hauswirtschaftlich und pädagogisch ausgebildete Landfrauen unterstützt.

Die Grundschule Osterwald wurde dabei von Elisabeth Magritz betreut. Sie arbeitet auf dem eigenen Bauernhof und ist zwei Tage pro Woche in der Schulmensa des Lise-Meitner-Gymnasiums in Neuenhaus tätig. Darüber hinaus unterstützt sie seit 2009 das Projekt Ernährungsführerschein

und fungiert somit als Multiplikator, denn die Lehrer können den Führerschein später alleine mit anderen Klassen durchführen.

Ziel der Aktion, von der die Krankenkasse AOK 50 Prozent der Kosten übernimmt, ist es die Kinder schon im jungen Alter spielerisch, an die gesunde Ernährung heranzuführen und ihnen die nötige Hygiene beizubringen. Dazu ist das Programm in sechs Einheiten aufgeteilt. In den ersten vier Einheiten wird den Schülern beigebracht, wie man ein ausgewogenes Frühstück zubereitet, den Tisch reinigt sowie Nahrungsmittel schneidet, schält, wiegt, misst, raspelt, abschmeckt, kocht und backt.

Die fünfte Einheit besteht aus einer schriftlichen Prüfung. Darüber hinaus lernen die Kinder, wie man den Tisch richtig deckt und einige wichtige Benimmregeln. Abgeschlossen wird der Ernährungsführerschein mit einer praktischen Prüfung, bei der die Mädchen und Jungen alles zubereiten, was sie im Laufe der Unterrichtsreihe kennen gelernt haben. Am Ende wird dann ein kaltes Büfett aufgebaut und jeder Schüler darf einen Gast einladen für den er vorher den Tisch eindecken muss.

An der Grundschule Osterwald stieß der Ernährungsführerschein auf große Begeisterung. Mit viel Elan wuschen und schnitten die Kinder Paprika, Gurken und Karotten, um daraus Salate und lustige Brotgesichter zu machen. Die Dritt- und Viertklässler der Schule hatten vor Kurzem ihre sechste und letzte Einheit des Ernährungsführerscheins und legten ihre praktische Prüfung ab. Auf dem Speiseplan standen frischer Obstsalat, Knabbergemüse mit Schlemmerquark, Brotgesichter und ein kunterbunter Nudelsalat.

Aufgeteilt in zwei Gruppen wurden eifrig die Tische gedeckt und die Gerichte vorbereitet. Zutaten und Haushaltsutensilien mussten dabei von den Kindern selber mitgebracht werden. "Es ist schön zu sehen, dass die Kinder Spaß an der Sache haben und das Gelernte auch Zuhause anwenden", erzählt Elisabeth Magritz. "Viele Kinder haben mir schon erzählt, dass sie anstatt Chips abends vor dem Fernseher jetzt Knabbergemüse essen."

Die Gerichte sind extra so ausgelegt, dass Kinder sie auch alleine zubereiten können. "Wir legen viel Wert darauf, dass die Kinder lernen, ein Rezept zu lesen und danach zu arbeiten", erklärt Magritz. Darüber hinaus kann jedes der Rezepte auch in einem Klassenraum zubereitet werden - lediglich ein Waschbecken zum Reinigen des Gemüses und Hände muss vorhanden sein.

Beim Ernährungsführerschein lernen die Kinder aber nicht nur, wie man Essen zubereitet, sondern auch wie viel von bestimmten Lebensmittel gegessen werden soll. Dazu führt Kater Cook durch die Ernährungspyramide, aus der ersichtlich wird, dass fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag Pflicht sind und alles Weitere nur in Maßen zu sich genommen werden sollte.

Zum kalten Büfett erschienen dann auch alle geladenen Gäste. Eltern sowie Großeltern oder Tante und Onkel nahmen auf den kleinen Stühlen im Klassenraum Platz und probierten die Speisen der Kinder. Als Bestätigung für die gewonnene Küchenkompetenz bekam jedes der Kinder ein persönliches Führerscheindokument mit Passbild und Schulstempel.

Führerschein: Gesund essen