

Das ABC der Lebensmittel – Heute schon bis 5 gezählt?

{gallery}ABC2018{/gallery}

Kurz nach den Osterferien starteten die zweiten Klasse der Grundschule Kaisersesch mit der 4. Einheit der Unterrichtsreihe „Das ABC der Lebensmittel – Grundschüler lernen mit allen Sinnen“.

Das Besondere an dem Konzept ist, dass das Thema „Gesunde Ernährung“ über die gesamte Grundschulzeit der Kinder (insgesamt neun Unterrichtseinheiten) immer wieder in Theorie und Praxis altersgemäß behandelt wird und so dauerhaft im Schulalltag präsent bleibt.

Frau Mertes, „unsere Ernährungsfachfrau“ erklärte den Kindern anhand des Spruchs „heute schon bis 5 gezählt?“ wie wichtig es für unseren Körper ist, ausgewogen zu essen und mindestens 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag zu sich zu nehmen. Auch das Nachdenken über die eigene Ernährung wurde mit Hilfe eines täglichen Essensplans thematisiert.

Da es an diesem Schulumorgen nicht bei der Theorie bleiben sollte, bereiteten alle Schüler mit Frau Mertes und mit tatkräftiger Unterstützung einiger Mamas ein gesundes Klassenfrühstück zu. Für deren tatkräftige Unterstützung möchten wir uns an dieser Stelle rechtherzlich bedanken!

Weniger bekannte Gemüsesorten wie Chinakohl wurden bewusst in die Rezepte integriert, um den Kindern auch neue Geschmackserfahrungen zu ermöglichen.

Nach dem gemeinsamen Aufräumen ließen sich alle das Frühstück schmecken. Es blieb kaum etwas übrig und schmeckte nach dem „Selbermachen“ doppelt so gut.

Vielen Dank für diesen tollen Vormittag.