

Gesund macht
Schule

Newsletter

Ganz nach unserem Geschmack!

„Kenn ich nicht, ess ich nicht“: Beim Essen hält sich die Entdeckungslust von Kindern mitunter in Grenzen.

Dabei ist die große Vielfalt an Lebensmitteln und Zubereitungsarten ein prima Experimentierfeld, um den Nachwuchs auf den Geschmack zu bringen. Womöglich heißt es dann demnächst viel eher: „Kenn ich nicht, probier ich mal!“

Sicher erinnern Sie sich an Lebensmittel und Speisen, die Sie als Kind nicht mochten. Pilze zum Beispiel, die jetzt hierzulande aus dem Boden sprießen und frisch und aromatisch auf den Markt kommen, rufen bei vielen Kindern nicht gerade Begeisterungstürme hervor. Auch manche Gemüsesorten oder Salat gehören zu den Klassikern, die unberührt auf dem Teller liegenbleiben.

Für Eltern kann es mitunter eine Herausforderung sein, wenn sich ihr Kind beim Essen in Zeitlupe mit der Gabel eine winzige Kostprobe in den Mund schiebt, das Gesicht verzieht und verkündet: „Nicht so mein Ding.“ Oder tagelang nur Nudeln mit Soße essen möchte und alles andere nicht anrührt.

Die gute Nachricht: Es gibt viele Wege, ohne Tricks, Überreden und schon gar nicht mit Druck die Probierlust der Kinder anzuregen. So können weniger beliebte Nahrungsmittel unterschiedlich zubereitet angeboten werden:

Gemüse zum Beispiel als Rohkost gerieben oder in kleine Stückchen geschnitten, gekocht oder gebraten, püriert als Suppe oder im Smoothie. Auch die Kombination mit Lebensmitteln, die das Kind gern mag, kann eine nicht so hoch im Kurs stehende Speise attraktiver machen.

Speisen selbst zubereiten weckt die Probierlust

Interessant finden Kinder es auch, etwas darüber zu erfahren, wie und was ihre Eltern in ihrer Kindheit gern gegessen haben oder vielleicht partout nicht mochten, wie ihre heutigen Vorlieben entstanden sind und was sie gerne einmal probieren würden. Wer weiß, vielleicht erwächst aus Gesprächen darüber sogar der Plan, gemeinsam ein neues Rezept auszuprobieren?!

In unserem Newsletter finden Sie viele weitere Anregungen, wie Essen und Ernährung in der Schule, im offenen Ganztage und zu Hause zu spannenden Themen werden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Genießen!

Mit
MACH
Seiten
Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Selbstgemacht schmeckt's doppelt gut

Kreative Aktionen rund um Essen und Ernährung in der Schule und der OGS

Einfach mal probieren!

Wie gelingt es, Kindern eine ausgewogene, gesunde Ernährung schmackhaft zu machen? Ein Interview mit der Kinderärztin Dr. Anne Neuhausen

Ernährungskünstler

Jede Menge Ideen für den Unterricht in der *Gesund macht Schule*-Ernährungsbox

Kochen mit Prof. Schnurr:

So geht
lecker
Apfelmus!

Hmmm...
lecker!



Selbstgemacht schmeckt's doppelt gut!

Nach eigenem Gusto die Mülschale befüllen, bunte Obstspieße kreieren, im Supermarkt auf Entdeckungstour gehen: Das Thema gesunde Ernährung lässt sich mit Kindern aktiv und kreativ umsetzen. Wir stellen die Aktivitäten einer Grundschule und einer Ganztagschule hierzu vor.

Stulle belegen, Frühstück fertig? Mitnichten! In der **Katholischen Grundschule Kommern** haben die Kinder aller 12 Klassen letztes Schuljahr an drei Terminen ein Klassenfrühstück mit einer bunten Auswahl an selbst mitgebrachten Zutaten gestaltet. Das habe allen viel Spaß gemacht, sagt Klassenlehrerin Maria Schneider. Es habe den Kindern zudem gezeigt, wie lecker und abwechslungsreich ein gesundes Frühstück sein kann. Die Idee für das Klassenfrühstück in jeweils zwei Schulstunden hatte sie mit einer Kollegin ins Leben gerufen. „Viele Kinder haben sich aufgrund von Corona weniger bewegt, viel Zeit mit Medien verbracht und vielleicht auch aus Langeweile mehr gegessen. Es bot sich daher an, im Rahmen von *Gesund macht Schule* den Schwerpunkt Ernährung aufzugreifen. Wir möchten die Probielust der Kinder wecken und ihnen die Grundlagen einer gesunden Ernährung nahebringen.“

Bei jedem Termin stand ein anderes Thema im Mittelpunkt: Im Herbst belegten die Kinder Vollkornbrote mit Frischkäse und Rohkost, vor den Osterferien drehte sich alles um selbstgemachtes Müsli, vor der Sommerpause um bunte Obstspieße. Ein viertes Frühstück vor Weihnachten fiel pandemiebedingt aus. „Durch die verschiedenen Schwerpunkte sollen die Kinder nach und nach die Bausteine der Ernährungspyramide kennenlernen“, erläutert Maria Schneider. „Anhand der Pyra-



Foto: Katholische Grundschule Kommern

vide, die als Poster in jedem Klassenzimmer hängt, sprechen wir beim Frühstück außerdem über die Bedeutung der Ampelfarben für Lebensmittel und über Portionsgrößen.“

Jeder bringt etwas mit

Jedes Frühstück bereiten die Pädagoginnen mit einem Elternbrief vor. Eine Woche vor dem Termin nehmen die Kinder ihn mit nach Hause. Eltern und Kinder können darin ankreuzen, welche der gelisteten Zutaten ein Kind mitbringt. „Das können drei Möhren oder ein Päckchen Kräuterfrischkäse für die Brotmahlzeit sein, ein Paket Haferflocken oder eine Tüte Rosinen für das Müsli, 25 Holzspieße und kleine Portionen Obst der Saison für die Spieße“, gibt Maria Schneider Beispiele. So erreichen die Lehrerinnen, dass eine bunte Vielfalt, aber insgesamt nicht zu viel zusammenkommt. „Bleibt doch etwas übrig, können die Kinder die Reste in einer mitgebrachten Dose für später aufbewahren.“ Auf diese Weise möchten die Pädagoginnen ihnen einen sorgsam, nachhaltigen Umgang mit Nahrungsmitteln vermitteln. Der Elternbrief listet zudem auf, was jedes Kind für sich selbst dabei haben soll, etwa ein Brettchen, Besteck und ein Küchentuch. Als Getränk sollen die Kinder Wasser, Schorle oder ungesüßten Tee mitbringen, der Nachhaltigkeit zuliebe möglichst in einer wiederaufladbaren Flasche.

Vor dem Frühstück heißt es Hände waschen und Tischflächen säubern. Dann arrangieren

alle gemeinsam die vorhandenen Zutaten appetitlich auf großen Tellern. „So entsteht ein einladendes Büffet, bei dem die Kinder beherzt zugreifen“, berichtet die Lehrerin. „Alle finden etwas, das ihnen schmeckt. Sie probieren auch mal etwas Neues aus und sind sehr kreativ. Manche Kinder haben zum Beispiel für ihren Obstspieß nur rote Früchte verwendet. Andere haben Farbmuster entworfen oder Gesichter gelegt.“ Zukünftig möchten die Lehrerinnen das Frühstück als regelmäßige Aktion jeweils vor Ferienbeginn etablieren.

Gemeinsam kochen in der AG

Wie lässt sich aus einer Liste von Zutaten eine schmackhafte Speise zubereiten? In der **Offenen Integrativen Ganztagschule Oberwiehl (OIGO)** können Kinder sich in verschiedenen Nachmittags-AGs darin üben. „In den Familien fehlt mitunter die Zeit, Kinder beim Kochen einzubeziehen, Lebensmittel wie Brot werden fertig gekauft, viel-

Medientipp



Ernährungskünstler Forschen, kochen und genießen!

Was schmeckt wie? Was steckt drin? Wie kocht man was? Gesunde Ernährung ist keine öde Angelegenheit, sondern lecker, vielfältig und bunt. Die „Ernährungsbox“ von *Gesund macht Schule* bietet auf praktischen Karteikarten eine reich gedeckte Tafel an kreativen Ideen für den Unterricht zu den Themen „Lebensmittel“, „Mahlzeiten zubereiten“, „Esskulturen“ und „Verdauung“.

Die Box kann im internen Bereich von www.gesundmachtschule.de als PDF heruntergeladen werden.



Obstfrühstück in Kommern: Bei der bunten Auswahl an frischem Obst der Saison ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Foto: Katholische Grundschule Kommern

Ob selbstgemachter Apfelsaft oder frisches Obst fürs Müsli: In Oberwiehl verarbeiten die Kinder Zutaten aus dem Schulgarten in leckeren Rezepten.



Foto: Offene-Integrative-Ganztagschule Oberwiehl (OIGO) der Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl

leicht kommt das Essen auch mal vom Lieferdienst“, weiß Claire Hensen. Sie leitet die integrative Ganztagschule, in der Kinder der Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl und der Förderschule für Sprache des Oberbergischen Kreises gemeinsam betreut werden. „In unseren Koch- und Back-AGs können jeweils acht Kinder ein Schulhalbjahr lang gemeinsam in der Küche wirbeln.“

Auf dem Speiseplan stehen unter anderem Gerichte aus anderen Ländern, die Eltern von AG-Kindern aufgeschrieben haben. Die erste Herausforderung besteht darin, die Zutaten auf die benötigte Menge für die AG-Gruppe umzurechnen. Mit der fertigen Einkaufsliste geht es gemeinsam in den Supermarkt. Dort lesen die Kinder die Produktschilder und schauen, woher die Ware kommt und was drinsteckt. „Wir sprechen darüber, was „regional“ oder „bio“ bedeutet, was Butter und Margarine unterscheidet oder welche Kartoffelsorte sich für unser Vorhaben eignet“, nennt Claire Hensen weitere Beispiele. „Viele Kinder entdecken im Supermarkt auch ihnen bislang unbekannte Lebensmittel.“

Kochen mit Köpfchen

Zurück im Ganztags geht's in der OGS-Küche ans Werk. Ganz nebenbei lernen die Kinder dabei auch Hygieneregeln und den Umgang mit Messer & Co. „Wenn die selbst zubereitete Speise schließlich in den Schüsseln dampft, sind alle sehr stolz“, erlebt Claire Hensen. Zwar sei auch schon mal ein Gericht misslungen, doch auch das sei eine wichtige Erfahrung:

„Wenn Kinder erleben, dass jedem mal etwas missraten kann, geben sie nach einem weniger erfolgreichen Kochversuch nicht gleich auf.“ Noch etwas werde über die Koch-AG vermittelt: „Die Kinder müssen im Team denken und Aufgaben verteilen. Das fördert ihre soziale Kompetenz.“ Eine weitere AG der OGS pflegt den Schulgarten. Dort gedeihen unter anderem Johannisbeeren, Salat, Kartoffeln und Kräuter. Sie können als Zutaten für selbstgemachte Speisen verwendet werden. „In der Garten-AG besprechen wir auch, was von Aussaat über Ernte bis Einkauf und Zubereitung zu tun ist, um etwas Leckeres auf dem Teller zu haben“, erläutert die OGS-Leiterin. „So möchten wir die Kinder anregen, gesundes Essen wertzuschätzen.“

Aktionen rund um Kochen und Ernährung spicken auch das Ferienangebot der OGS. Ebenso werden gesunde Ernährung und gemeinsame Mahlzeiten im Schulalltag großgeschrieben. Mittags essen die Kinder beider Schulen in kleinen Gruppen zusammen mit einer Betreuungsperson. Dabei sprechen sie oft über Themen in Verbindung mit Essen und Ernährung. „Wir gehen zum Beispiel dem Ursprung von Tischsitten nach. Wenn Kinder etwas darüber wissen, können sie Regeln besser akzeptieren“, erlebt die Erzieherin. „Oder wir vereinbaren, dass am Tisch alle leise reden. Viele Kinder sagen anschließend, dass sie in der ruhigen Atmosphäre ihr Essen mehr genießen konnten. Auch dies sind wertvolle Erfahrungen, um Kinder in Sachen gesunder Ernährung im wahrsten Sinne auf den Geschmack zu bringen.“

Kontakt:
Katholische Grundschule Kommern, Mechernich
 Homepage: www.kgs-kommern.de
AOK-Ansprechpartnerin für den Kreis Euskirchen: Berit Lamche Fontoura
 E-Mail: berit.lamchefontoura@rh.aok.de
Offene integrative Ganztagschule Oberwiehl (OIGO) der Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl und der Förderschule für Sprache des Oberbergischen Kreises
 Homepage: www.ggs-oberwiehl.de und www.sprachfoerderschule-oberberg.de
AOK-Ansprechpartnerin für den Oberbergischen Kreis: Kathrin Steinbeck-Schmidt
 E-Mail: kathrin.steinbeck-schmidt@rh.aok.de

Unser neuer Wettbewerb: Wir machen uns stark für Klima- und Gesundheitsschutz!

Interesse geweckt? Weitere Infos auf www.gesund-macht-schule.de

Gesund macht Schule
 Wettbewerb 2022/23:
Klimaschutz ist auch Gesundheitsschutz

Warum ist Klimaschutz so wichtig für unsere Zukunft und unsere Gesundheit?
 Wie könnt ihr euch als Klasse für den Schutz des Klimas einsetzen?
 Was könnt ihr und eure Familien dazu beitragen?

Wir machen uns stark für Klima- und Gesundheitsschutz
 Geht auf Entdeckungstour als Klimaforscher: Wie könnt ihr das Klima schützen und gleichzeitig auch etwas für eure Gesundheit tun?
 Alle Ideen, die ihr in der Klasse, in einer AG oder bei Projekttagen erstellt, könnt ihr als Wettbewerbsbeitrag einreichen.
 Wir freuen uns auf eure Plakate, Fotos, Forscherheftbücher, Collagen und vieles mehr.

Macht mit und gewinnt:
 Die besten 10 Beiträge werden mit Preisen bis zu einem Wert von 300 Euro prämiert.
 Weitere Informationen zum Wettbewerb: www.gesundmachtschule.de/lehraerzte/wettbewerb
 Die Preisträger werden von einer Fachjury ausgewählt und vor den Sommerferien 2023 informiert.

Einwerdendatum: 31. Mai 2023

Partners: **Arztkammer Nordhein**, **AKTIV AN DER SCHULE**, **AOK**



Wetten,
der selbst-
gemixte
Smoothie
schmeckt
besonders
gut?

Einfach mal probieren!

Wie gelingt es, Kindern eine ausgewogene, gesunde Ernährung schmackhaft zu machen? Tipps von der Kinderärztin Dr. Anne Neuhausen.

Wie können Eltern ihr Kind unterstützen, sich ausgewogen zu ernähren?

Am wichtigsten ist es, eine ausgewogene und vollwertige Mischkost anzubieten. Die Basis bilden pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Reis, Nudeln und Kartoffeln. Ergänzt werden sie in Maßen durch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch (-produkte) und Eier. Stark zucker- und fetthaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten sollten die Ausnahme sein. Der beste Durstlöscher ist übrigens Wasser! Eltern sollten ihr Kind zudem immer wieder ohne Zwang ermuntern, neue Lebensmittel zu probieren. Es gilt: Geduld statt Druck! Kinder wechseln noch oft ihre Vorlieben und müssen Speisen mehrfach probieren, ehe sie auf den Geschmack kommen.

Wie können sie Kinder bei der Auswahl der Speisen und beim Kochen mit einbeziehen?

Am Wochenende gemeinsam eine Mahlzeit zu planen und sie zusammen zuzubereiten, ist ein schönes Familienritual. Zudem fördert es die Ernährungskompetenz, wenn Familien auf Aspekte wie den nachhaltigen Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten achten. Nebenbei trainieren Kinder beim Kochen ihre feinmotorischen Fähigkeiten sowie Hygiene- und Sicherheitsregeln. Außerdem schmeckt es Kindern viel besser, wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben! Eine schöne Idee ist auch, ihnen die Verantwortung für Produkte Marke „Eigenanbau“ zu übertragen, zum

Beispiel für die Küchenkräuter im Topf auf der Fensterbank oder das Gemüse im Hochbeet.

Wie können Eltern das Thema Essen und Ernährung attraktiv gestalten?

Das Auge isst mit! Daher sind Vielfalt und die Variation von Geschmacksrichtungen und Texturen wichtig. Wenn Lebensmittel abwechslungsreich präsentiert werden, sind Kinder neugierig und greifen gerne zu. Es gibt viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel Rohkost bunt und dekorativ angerichtet werden kann.

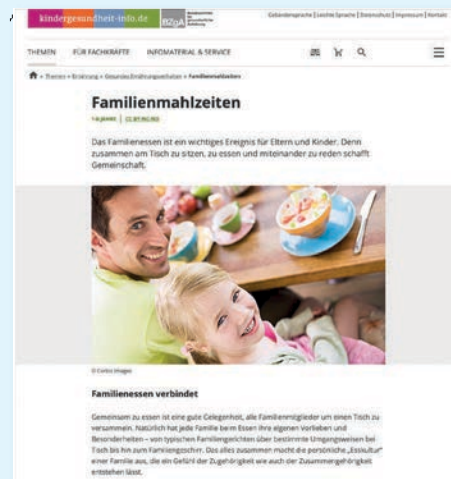
Warum sind gemeinsame Mahlzeiten wichtig?

Sie strukturieren den Tag, bringen die Familienmitglieder zusammen und ermöglichen den Austausch miteinander. Oft haben Kinder und Eltern einen eng getakteten Tagesablauf mit eigenen Aktivitäten und Verpflichtungen. Da ist das gemeinsame Essen eine tolle Gelegenheit, in entspannter und medienfreier Atmosphäre über Erlebtes zu sprechen und so die familiäre Bindung zu stärken.

Inwieweit beeinflusst das Essverhalten der Eltern das ihres Kindes?

Kinder beobachten ihre Bezugspersonen genau und orientieren sich an den Erwachsenen. Das Lernen durch Nachahmung ist viel wichtiger als jede theoretische Belehrung mit erhobenem Zeigefinger. Daher sollten die Eltern ein gesundes Ernährungs- und Essverhalten selbst vorleben.

Medientipp



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat praxisnahe Informationen zu Essen und Trinken in der Schule zusammengestellt. Zu finden unter der Überschrift „Essen außer Haus“ auf www.kindergesundheit-info.de/themen, Rubrik „Ernährung“.



Unsere Pausenbrote haben's drauf: Leckere Rezepte und Ernährungsinfos unter www.gesundmachtschule.de/eltern Rubrik „Ratgeber“, Überschrift „Ernährung – Essen und Trinken“.



„Eltern können viel dazu beitragen, dass Kinder Freude an gesundem Essen haben.“

Dr. med. Anne Neuhausen ist Kinderärztin und arbeitet bei der AOK Rheinland/Hamburg als Referentin Prävention/Selbsthilfe.

CO₂-Äquivalente: **1.815 kg**
Unterstütztes Klimaschutzprojekt:
CO₂-Ausgleich + Meeresschutz
1 t CO₂ + 10 kg Plastik Weltweit

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12220-2208-1005



Über folgende URL erhalten Sie weitere Informationen über die Kompensation und das unterstützte Klimaschutzprojekt: climatepartner.com/12220-2208-1005

Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
Fax: 0211 4302-2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-8251
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Silva Bieling, Dr. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling,
Layout: tina ennen,
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Der Apfel ist eine runde Sache



Im Herbst ist bei uns Erntezeit, dann werden Äpfel geerntet.

So ein Apfel ist lecker und gesund. Denn der Apfel enthält Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate, die dem Körper guttun.

Bei uns ist der Apfel ein sehr beliebtes Obst. Einen Apfel kann man gut transportieren. Er muss vor dem Essen nicht geschält, aber gewaschen werden. Direkt unter der Schale befinden sich die meisten Vitamine.

Der Apfel ist reich an Vitamin C, das die Abwehrkräfte deines Körpers stärkt. Auch enthält er den Mineralstoff Kalium, der wichtig für deine Nerven und Muskeln ist.

Die Kohlenhydrate im Apfel sind der Fruchtzucker und der Traubenzucker. Sie geben dir Energie, während Ballaststoffe dafür sorgen, dass du länger satt bleibst.

Wenn du beim Lesen Appetit bekommen hast, schnapp dir einen Apfel.

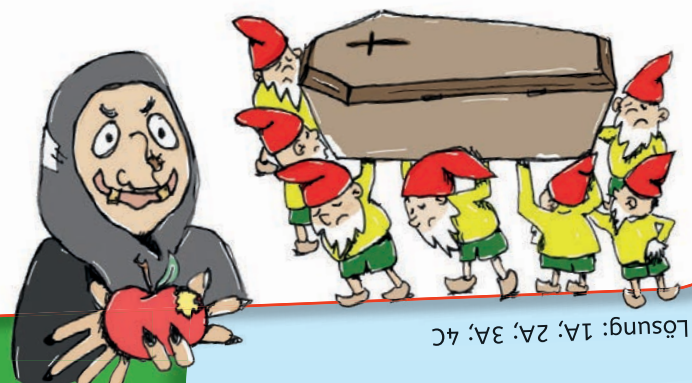


Das Apfel-Quiz



- 1 Woher kommt der Apfel ursprünglich?
 A) Asien B) Australien C) Afrika
- 2 Gehört der Apfel zum Steinobst, Kernobst oder zum Beerenobst?
 A) Kernobst B) Steinobst C) Beerenobst
- 3 Stimmt es, dass der Apfel Vorbild für die Christbaumkugeln ist?
 A) Ja B) Nein C) Man weiß es nicht.

- 4 In welchem Märchen kommt ein vergifteter Apfel vor?
 A) Aschenbrödel
 B) Dornröschen
 C) Schneewittchen





Witze:

Kennst du schon ...?

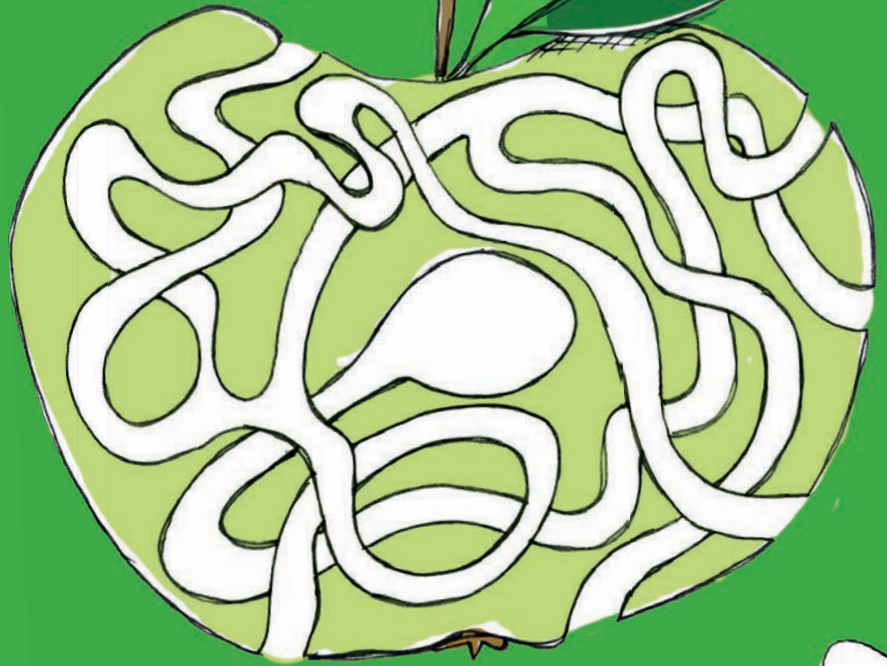
Fritzchen sagt zu Mama: „Der Apfel schmeckt mir überhaupt nicht.“
Mama erwidert: „Hast du ihn denn gut abgewaschen?“
Fritzchen: „Ja, sogar mit Seife.“

+++++

Mika isst einen Apfel und verzieht das Gesicht:
„Der Apfel ist ja sauer!“
Lisa sagt: „Vielleicht hast du ihn ja verärgert.“



Welchen Weg muss der Wurm nehmen?



Hmmm ... lecker!

Wir machen Apfelmus!



- Du brauchst:
- Saft einer halben Zitrone
 - 2 EL Zucker
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 1 kg geschälte und gewürfelte Äpfel
 - 120 ml Wasser
 - 1 Topf, 3 Einmachgläser

Da du am Herd kochst und das Apfelmus sehr heiß wird, hole einen Erwachsenen als Hilfe dazu.

Gib als Erstes den Zitronensaft mit Zucker, Vanillezucker und Wasser in einen Topf.

Wenn das Zitronenwasser aufkocht, kommen die Apfelwürfel dazu. Zugedeckt lässt du die Äpfel 15 Minuten köcheln.

Sind die Äpfel weich und zerfallen, ist das Mus fertig.

Wenn du die Stückchen im Mus nicht magst, pürierst du es.

Fülle nun das Mus in die sauberen Einmachgläser.

Die Gläser werden gut verschlossen und für einen Tag auf den Kopf gestellt.



Medientipp

Petronella Apfelmus - Verhext und festgeklebt
für Kinder
ab 8 Jahren
von Sabine Städing (Autorin), Sabine Büchner (Illustratorin)
14 Euro



Petronella Apfelmus ist eine Apfelbaumhexe und sie wohnt in einem Apfel. Hier genießt sie die Ruhe – bis eines Tages Familie Kuchenbrand mit den neugierigen Zwillingen Lea und Luis in das benachbarte Müllerhaus einzieht.

Wie Petronella, Lea und Luis sich kennenlernen und das Abenteuer beginnt, erfahrt ihr in dem Buch.

