

## Gesunde Ernährung mal anders



Gesunde Ernährung beginnt aus Spaß und Überzeugung. Die Klasse 3b der Forstbergschule hatte zumindest für einen Vormittag beides. Die Schülerinnen und Schüler besuchten ein spannendes Projekt der Fresenius Schulen in Mühlhausen. Die jungen Auszubildenden erarbeiteten eine Aktion zur gesunden Ernährung. In zwei spannenden Spielen gelang der Einstieg ins Thema sehr motivierend. Die Kinder sollten im ersten Spiel den Zuckeranteil von beliebten Lebensmitteln schätzen. Eine beunruhigende Entdeckung machten die Kids, als sie feststellten, dass in der gern gegessenen Schoko-Nusscreme fast 90 Stücken Würfelzucker stecken. Im zweiten Spiel kosteten sie die jungen Teilnehmer durch natürliche Aromen von Obst und Gemüse. Die kleinen Häppchen mussten mit verbundenen

„Das ist aber viel Zucker“ - Unsere Schüler staunten nicht schlecht, als sie erkannten, dass in ein Glas Nussaufstrich ca. 90 Zuckerstücken versteckt sind.

*-Gesunde Ernährung bei den Ludwig Fresenius Schulen Mühlhausen*



Augen geschmacklich eingeordnet werden. Dabei machten die Kinder eine zumeist sehr sichere und souveräne Figur.

Im Anschluss wurden die Schürzen und Kochwesten angezogen und es ging in die gut eingerichtete Küche. Die Schülerinnen und Schüler legten nach der obligatorischen Handreinigung selbst Hand an und schnitten Gemüse, rührten und kneteten Teig und formten mit ihren Zutaten kleine Pizzabällchen. Durch das eigene Erfahren und Machen, stellten die Kinder fest, dass es Küchenarbeit in sich hat. So manch einem kam dann auch ein Schweißtropfen beim Schneiden des harten Käses über die Stirn gerollt. Zur zwischenzeitlichen Abkühlung legte man eine Pause auf dem Hof ein, bei der die Kinder sich mit Fangspielen die Zeit verkürzten.

Nach der aktiven Pause wurden die fertigen Pizzabällchen aus den Öfen geholt und von den Kindern verkostet. Mit Erstaunen stellten einige fest, dass Vollkornprodukte auch schmecken können, denn die selbst hergestellten Pizzabällchen bestanden zur Hälfte aus Vollkornmehl. Gespickt waren die kleinen Leckereien mit Käse, Paprika, Schinken und Mais. Abgerundet wurde das tolle Essen durch eine Überraschung der Veranstalter, sie hatten zusätzlich für jedes Kind ein selbst gemachtes Eis. Nach Hause gingen alle Schülerinnen und Schüler mit einer Urkunde und einem Rezeptpapier ihrer hergestellten Produkte. Ein toller und lehrreicher Vormittag endete mit einem Gruppenfoto aller Teilnehmer, die **Grundschule am Forstberg** möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei den **Ludwig Fresenius Schulen in Mühlhausen** bedanken.