



Fit für die Küche

Gesunde Ernährung von Klein auf



Für 60 Drittklässler an der Walluftalschule in Walluf hieß es die ersten drei Monate des Jahres: lernen für den Führerschein. Aber nicht etwa fürs Auto oder Fahrrad sondern im Bereich Ernährung. Die Kinder bekamen im Rahmen des Projekts gezeigt, was gesunde Ernährung ist und wie man sich selbst leckere Salate, fruchtige Quarkspeisen und andere kleine gesunde Gerichte zubereiten kann. Wir haben zur Abschlussstunde in der Schulküche vorbeigeschaut und viel über das Projekt und dessen Einfluss auf die Kinder erfahren.

Ernährung, decken und Hygiene

Zu den gemeinsamen Stunden gehören aber nicht nur schneiden, schälen, kochen

und gemeinsam essen, sondern auch der „Tisch-Knigge“, mit dem die Kinder lernen, wie ein Tisch richtig eingedeckt wird. Auch das Aufräumen und Spülen der benutzten Sachen ist Teil des Gesamtpakets. Ziel ist es, den Kindern einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Das Projekt hat aber auch soziale Aspekte. So lernen Kinder hier auch, wie man zusammenhält und in Gruppen miteinander arbeitet. Man spürt eine Entwicklung im Laufe der Zeit. Am Schluss bilden die Gruppen eine Einheit, man achtet aufeinander. Wenn einer zum Beispiel eine Allergie hat, sorgen die anderen dafür, dass er das entsprechende Lebensmittel nicht verarbeiten muss. Und die gelernten Inhalte haben auch noch eine Wirkung weit über die