

Fit für die Küche – unsere Drittklässler machen den Ernährungsführerschein

Am 28. und 29. März besuchte uns Frau Irina Pöhlmann (Ernährungsberaterin der AOK) an der Grundschule Himmelkron-Lanzendorf. Am ersten der beiden Tage belud die Klasse 3 die Ernährungspyramide mit verschiedenen Lebensmitteln: Getränke, Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukte, Öle und Süßigkeiten. Frau Pöhlmann erzählte uns, welche wichtigen Inhaltsstoffe die verschiedenen Lebensmittel enthalten und wozu wir diese Lebensmittel überhaupt benötigen. Die Ernährungspyramide zeigte uns außerdem, welche Nahrungsmittel wir täglich, wöchentlich und welche wir nur selten essen sollen. Nach dieser interessanten Stunde durften sich die Schüler selbst lustige Brotgesichter aus Vollkornbrot, Frischkäse, Kresse, Schnittlauch und leckerem Gemüse zusammenstellen und anschließend in der Pause verspeisen. Die Kinder waren begeistert und ließen es sich schmecken!



Am Mittwoch, den 29. März erfuhren die Kinder in einer zweiten Unterrichtseinheit mit Frau Pöhlmann einiges über Küchenhygiene und bereiteten anschließend in Gruppen Knabbergemüse mit Schnittlauchquark zu. Damit die Rezepte auch daheim nachgekocht werden können, erhielt jedes Kind ein Schülerheft mit spannenden Tipps rund ums Kochen und vielen leckeren Rezepten. Außerdem verteilte die AOK an die Schüler/innen Brotzeitdosen, in denen sie ihre gesunden selbstzubereiteten Gerichte ab sofort auch mit in die Pause mitbringen können.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Frau Pöhlmann und der AOK für diese interessanten und gelungenen Stunden!

