

AOK – Gesundheitsprogramm „Zuckermonster“

Im Rahmen des AOK- Programms „Zuckermonster“ beschäftigten sich die Kinder der 1. Klasse mit dem Thema gesunde Ernährung. Zu Beginn lernten sie die Ernährungspyramide kennen und analysierten deren Aufbau. Gemeinsam wurde besprochen, welche Lebensmittel sich auf den einzelnen Stufen befinden und warum manche Lebensmittel häufiger gegessen werden sollten als andere. Die Kinder erkannten, dass Wasser, Obst und Gemüse die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung bilden, während Süßigkeiten und zuckerhaltige Lebensmittel nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollten.



Im weiteren Verlauf untersuchten die Schüler verschiedene Lebensmittel auf ihren Zuckergehalt. Dazu gehörten unter anderem Cola, Eistee, fertiges Müsli und eine Tafel Schokolade. Mithilfe der Nährwertangaben fanden die Kinder heraus, wie viel Zucker in den einzelnen Produkten enthalten ist. Besonders eindrucksvoll war die Veranschaulichung der Zuckermengen durch Zuckerwürfel. Die Kinder durften in Partnerarbeit erst selbst schätzen. Dabei wurde deutlich, dass einige Lebensmittel und Getränke deutlich mehr Zucker enthalten, als die Kinder vermutet hatten.



Zum Abschluss bereiteten die Kinder gemeinsam ein gesundes Müsli zu. Dafür standen Haferflocken, verschiedene Nüsse, Chiasamen, Joghurt und Milch sowie frisches saisonales Obst wie Erdbeeren, Blaubeeren oder Pfirsiche zur Verfügung. Jedes Kind konnte seinen Müsli nach seinen eigenen Vorlieben zusammenstellen. Mit großer Freude probierten die Schüler die verschiedenen Zutaten aus und stellten fest, dass ein gesundes Frühstück nicht nur nährstoffreich, sondern auch lecker sein kann.

