

Spielend für die Gesundheit lernen

Schüler befassen sich mit Ernährung und Bewegung / Projektwoche der Grundschule soll weitergehen

VON TINA BONFERT

Stadthagen. Leckere Quarkbällchen essen, dazu eine Tasse Apfelpunsch schlürfen, eine Partie Tischtennis spielen und anschließend ein wenig beim Yoga entspannen – So lässt es sich doch aushalten. Das hört sich zwar nicht unbedingt nach anstrengendem Schulunterricht an, gelernt haben die Schüler der Grundschule Am Stadtturm dabei aber eine ganze Menge. Im Zuge der Projektwoche „Gesund und fit“ haben die Schüler sich mit den Themen Ernährung, Bewegung und Hygiene auseinandergesetzt.

Diätassistentin Rita Reiners-Gertges von der BKK24, die das Langzeitprojekt der Grundschule unterstützt, erklärte den Kindern, wie die Ernährungspyramide aufgebaut ist. Gemeinsam haben sie dann Mozzarellaspieße, Quarkbällchen aus Vollkornmehl und Gemüsesticks mit Kräuterdip zubereitet. „Man muss Sport machen, viele Vitamine essen und nicht so viel Zucker nehmen“, hat Aliyah (10) gelernt.

Stüßigkeiten sind auch erlaubt, aber weil sie ganz oben im roten Bereich der Ernährungspyramide stehen, eben nur eine Portion täglich. „Bei Rot muss man mit dem Auto bremsen, so ist das auch bei der Ernährung“, erklärte Reiners-Gertges, die bei ihrem Besuch auch einen Blick in die Butterbrotdosen der Schüler geworfen hat und mit dem Inhalt durchaus zufrieden war. „In manchen Familien ist es nicht selbstverständlich, auf gesunde Ernährung zu achten, und in der Schule essen die Kinder auch eher gesunde Dinge, die sie zu Hause gerne mal verweigern“, so die Erfahrung von Lehrerin Gabriele Hagemeier, die das Gesundheitsprojekt zusammen mit ihrer Kollegin Regina Vauth organisiert hat.

Bei der Gesundheitserziehung legt die Schule Wert auf ein umfassendes Konzept. Un-

ter anderem hat auch ein Zahnarzt die Schüler besucht und den Kindern gezeigt, was sie tun müssen, um ihre Zähne zu pflegen. In der Sporthalle wurde ein Bewegungsparcours aufgebaut und bei Musikpädagogin Bettina Künzel konnten die Schüler ihre tänzerische Begabung beim Breakdance auf die Probe stellen.

Außer darauf zu achten, dass man ausreichend Obst und Gemüse isst, die Hände richtig wäscht und sich genügend bewegt, sind auch seelische Faktoren wichtig für die Gesundheit. Vauth erörtere mit ihren Schülern im Unterricht, warum Lob, Freundlichkeit und ein gesundes Lernklima ebenso wichtig sind wie Sport und Ernährung.

Thomas Held vom Yogazentrum Meerbeck sorgte mit Räucherstäbchen und Klangschale beim Yoga für Entspannung. Tief in den Bauch atmen und die richtige Mischung aus Anspannung und Yogaübungen sollte die Schüler vom Alltagsstress befreien, der Held zufolge auch manchmal schon bei Kindern vorhanden sei.

► Bilder auf sn-online.de

Quarkbällchen

Zutaten für etwa 40 Stück:

- ▲ 150g Quark
- ▲ 6 Esslöffel Öl
- ▲ 12 Esslöffel Milch
- ▲ 1 Teelöffel Salz
- ▲ Gemischte Kräuter
- ▲ 250g Vollkornmehl
- ▲ 1 Päckchen Backpulver
- ▲ 200g Käse (Gouda)

Zubereitung:

Quark mit Öl, Milch, Salz und Kräutern verrühren. Vollkornmehl, Backpulver und geriebenen Gouda mit einem Handmixer unterkneten. Mit zwei Teelöffeln Teighäufchen auf ein mit Papier ausgelegtes Backblech platzieren. Bei 175 Grad (Umluft) 20 Minuten backen.



So geht der „Baum“: Yannick (vorne, von links), Berfin, Zeynep, Joana und ihre Klassenkameraden entspannen beim Yoga.