

Ein Führerschein für gesundes Essen

Die Klasse 7b der Albert-Schweitzer-Schule erlebte einen nachhaltigen Hauswirtschaftsunterricht

VON GERALD DUNKEL

■ Herford. Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes Typ II, begleitet von weiteren Erkrankungen wie Schädigungen der Gelenke sind die Folge – und das in immer jüngeren Jahren. Gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter sind die Voraussetzung für Gesundheit im Alter. Kids Vital erteilt in Grund- und Förderschulen jetzt den „Ernährungsführerschein“ und war gestern in der Albert-Schweitzer-Schule.

„Viele Kinder und Jugendliche wissen heute kaum noch, wie bestimmte Gemüsesorten in frischem Zustand schmecken“, weiß Fachlehrerin Rosemarie Nowitzki. Auf den Tischen in der Schulküche liegen Radieschen, Porree, Sellerie und viele Obstsorten, die zu Salat oder Brotaufgabe verarbeitet werden. Kinder würden sehr früh auf intensive Aromen und den Einheitsgeschmack von Fertigprodukten geprägt. Frisches Obst, Gemüse und Milchprodukte verlören an Bedeutung.

Unterstützt wird der vitaminreiche Ernährungsführerschein von Hauswirtschaftsmeisterin Margret Niederhacker. Sie ist auch Mitglied bei den Landfrauen im Kreis Herford und vermittelt der Klasse 7a in sieben Doppelstunden in Theorie und Praxis sowohl die Auswahl der Lebensmittel, wie auch die gesündeste Zubereitungsart.

Die Kinder erfahren, wie sie mit Lebensmitteln und Küchengeräten umgehen sollen und wie Profiköche zu schneiden, zu rühren und abzuschmecken. Und gerade die Teamarbeit fördert dabei die sozialen Kompetenzen. „Hinzu kommt das Erlernen der Sprache, was besonders



Nur Gesundes auf'm Teller: Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 7b der Albert-Schweitzer-Schule mit den Eigenkreationen, die man rechts auch im kleinen Bild sieht.

FOTOS: PRIVAT

für Kinder von Zuwanderern wichtig ist. Sie erweitern ihren Wortschatz und ganz nebenbei wenden alle Mathematik an, indem sie mit Gewichtsangaben und Volumina umgehen“, erklärt Rosemarie Nowitzki.

Auch der Speise-Knigge kommt nicht zu kurz. Die Jugendlichen lernen, wie Tische gedeckt werden, welche Regeln es bei Tisch gibt. Das wird in einer theoretischen Prüfung abgefragt, im praktischen Teil werden Gäste bewirtet und ein kaltes Büfett angerichtet, bevor es den Ernährungsführerschein als Dokument mit Passbild und Stempel gibt.

„Auf diese Weise nimmt die Selbstständigkeit der Kinder zu und sie entwickeln Routine im Umgang mit Lebensmitteln. Eine zusätzliche Chance, zwischen Fastfood und vernünftiger Ernährung zu differenzieren“, sagt Margret Niederhacker.

Entwickelt wurde der Ernährungsführerschein vom Verein „aid-infodienst - Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.“, der vom Bundesministerium gefördert wird. Diese Ausbildung ist das erste ausgearbeitete Unterrichtskonzept, bei dem praktischer Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten im Vordergrund steht.

Weitere Projekte von Kids Vital

- ◆ „Gesund aufwachsen“ – Hebammen beraten. Eine Kooperation mit dem Diakonischen Werk im Rahmen von frühen Hilfen für junge Familien
- ◆ „Gut und günstig“ – Gesunde Ernährung für Familien mit geringem Einkommen
- ◆ „Fit und gesund, statt müde und rund“ – Gesundheitswochenenden für Eltern und Kinder mit Migrationshintergrund.
- ◆ „Wir entdecken die Milch“ – Ein Angebot der Initiative El-

tern pro Gesundheit für Grundschulen und Kitas

◆ „Wandertage aktiv – Mehr bewegen in und mit der Natur“ – Ehrenamtliche Natur- und Wanderscouts erkunden mit Kindergruppen die heimische Natur. Ein Angebot für Grundschulen, Kitas, Vereine und Familien

Informationen über weitere Projekte in der Geschäftsstelle bei Freyja Damm unter Tel. (0 52 21) 13-2109 oder im Netz unter www.kidsvital.de