

**Projektträger:**

Grundschule Flottkamp  
„Gesunde Ernährung“  
Hohenmoorweg 101  
24568 Kaltenkirchen

Wir machen Zukunft  
Nachhaltigkeit für  
Schleswig-Holstein

**Thema**

Iss dich fit – mach mit

**Kurzbeschreibung**

Das Projekt „Gesunde Ernährung“ besteht seit dem Schuljahr 2010/2011 und wird im nächsten Jahr fortgesetzt. Es umfasst 10 Wochenstunden. Die Kinder (jeweils eine halbe Klasse) kommen täglich für 2 Unterrichtsstunden in die Projektküche. Die Schule hat z.Zt. fünf 4. Klassen, vier 3., 2., 1. Klassen, so dass fast alle Kinder in einem Schuljahr mitmachen.

Die Küche ist durch Spenden mit Kühlschrank, Herd, Geschirrpülmaschine, Tellern, Töpfen, Bestecken etc. ausgestattet.



In den zwei Unterrichtsstunden werden Obst, Getreide und Gemüse aus Schleswig-Holstein zu Gerichten verarbeitet. Dabei wird den Kindern etwas über Nährwerte und die Bedeutung der Lebensmittel für das Wohlbefinden erklärt. Gemeinsam wird der Tisch gedeckt und dekoriert, abgeräumt, abgewaschen sauber gemacht. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen. Dabei werden Informationen zu Tischmanieren und über die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung gegeben und verdeutlicht, wie mit bewusstem Einkaufen Verantwortung für die Umwelt übernommen werden kann. Der Gemüse- und Obstabfall wird in den Kompostbehälter gebracht (m. Erläuterung der Bedeutung). Die Eltern kaufen die Lebensmittel ein und bezahlen pro Kind 5,- € für eine Woche. Die Reste nehmen die Kinder für die Eltern mit. Die Eltern erhalten außerdem Informationsmaterial und die Rezepte.

Es wird mit folgenden Begründungen auf Fleisch verzichtet:

- Vollwertige Ernährung ist mit Pflanzenprodukten möglich.
- Es können dazu tierische Produkte verwendet werden wie Milch, Quark, Sahne etc.
- Fleischerzeugung in der herkömmlichen Art ist belastend für die Umwelt.

Es wird über den hohen Wert ungeschälten Getreides gesprochen.

Zum Essen gibt es Leitungswasser, dessen Bedeutung immer wieder erklärt wird.

Kritische Themen im Zusammenhang mit Ernährung, wie z.B. Zucker (hoher Anteil in den gekauften Riegeln) und Südfrüchte (Transportkosten und Probleme in der 3. Welt) werden angesprochen.

Nebeneffekte des Projektes:

- Es fallen Essstörungen auf, die den Klassenlehrerinnen mitgeteilt werden.
- Es fällt geschlechterspezifisches Rollenverhalten auf, das gezielt bearbeitet werden kann.
- Viele Kinder erzählen, dass in den Elternhäusern meistens fertige Gerichte aufgewärmt werden.

Die Schule hat das Paket „AID-Ernährungsführerschein“ erworben, anhand dessen Arbeitsbögen die Kinder spielerisch etwas über gesundes Essen lernen und den Ernährungsführerschein erwerben können.

Während der Arbeit wird fröhliche Musik gehört und menichmool ward uk plattdütsch schnackt.