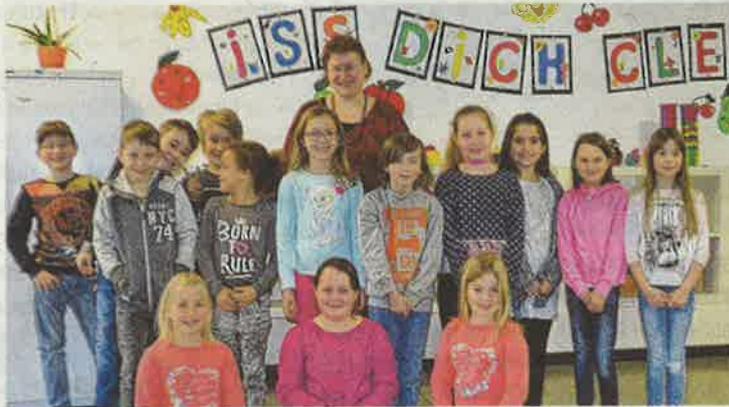


## VOLKSSCHULE PRAM

# Drei Wochen ganz im Zeichen von gesunder Ernährung im Kindesalter

**PRAM.** An der Volksschule fand ein dreiwöchiges Projekt unter dem Titel „Iss dich clever“ statt. Zum Auftakt sprach Ingeborg Hanreich, Ernährungswissenschaftlerin aus Wien, vor zahlreichen Besuchern zum Thema „Gesunde Ernährung im Kindesalter“.

Gerade in der Schule befinden sich Kinder in einer sehr wichtigen Phase ihres Lebens. Täglich ist hohe Konzentration gefragt. Der Körper befindet sich mitten im Wachstum. Mit gesunder Ernährung kann man diese Herausforderungen richtig unterstützen. Ingeborg Hanreich hielt in jeder Klasse einen 50-minütigen Work-



Ingeborg Hanreich mit einigen Kindern der Volksschule Pram.

Foto: VS Pram

shop. Die Schüler erfuhren so auf abwechslungsreiche Weise, dass auf einem Teller je ein Drittel Fleisch, Kohlenhydrate und Gemüse sein soll. Sehr anschaulich wurde demonstriert, dass ein

Glas Cola zehn Stück Würfelzucker enthält. Als Abschluss gab es noch ein Geschmacksexperiment. Mit verbundenen Augen sollten die Schüler rote Beeren ertasten, riechen und erschme-

cken. Die Schüler erhielten einen Geschmacks-Forscherpass mit Aufträgen für die Woche rund ums Thema Essen und Schmecken. Die Lehrer setzten dann das Projekt fort. Auf dem Programm standen: Essen und Bewegung, Fair Trade, Coole Drinks, die Ernährungspyramide, „Die Küche vor der Tür – Gemüse selber anpflanzen“ und Nutella selbstgemacht. Der Projektabschluss wurde mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück in der Schule gefeiert. Aus Sicht der Lehrer endet der Bildungsauftrag für die „Bewegte Schule“ nicht bei Lesen, Schreiben und Rechnen, sondern es geht auch um die Bildung eines Gesundheitsbewusstseins für ein ganze Leben. ■