

Ich esse nie wieder Milchschnitte!

Diesen Satz hörte man in den 2. Klassen öfter, als die Kinder der Grundschule Wenzelbach von Herrn Bedö über gesunde Ernährung unterrichtet wurden. Im Fokus stand der Zucker. Welche Arten gibt es und wie viel Zucker ist täglich noch im Rahmen. Kinder sollten nicht mehr als 8 Würfelzucker am Tag, umgerechnet 25 g zu sich nehmen. In Gruppenarbeit durften die Kinder verschiedene Lebensmittel auf den Zuckergehalt hin untersuchen. Für den genauen Vergleich mussten immer 100 g einer Nahrung in Würfelzucker ausgedrückt werden. Jede Gruppe stellte ihre Lebensmittel mit den aufgetürmten Würfelzuckern vor, so konnten alle die Ausstellung des Zuckermuseums genau betrachten! Sehr erstaunlich war, dass sogar in der Breze 1 ganzer Würfelzucker steckt, und eine Milchschnitte mit 8 Würfel den gesamten Tagesbedarf eines Kindes abdeckt. In einer zweiten Sitzung brachte Herr Bedö den Kindern bei, welche anderen Bestandteile noch in der Nahrung stecken und wovon man laut Ernährungspyramide mehr oder weniger essen sollte. Herzlichen Dank an Herrn Bedö, der den Kindern auf so anschauliche und nette Art und Weise dieses Thema nahegebracht hat!

Zum Abschluss wurde mit allen Kindern in der Aula ein gesundes Osterfrühstück genossen. Es gab bunte Gemüseplatten, Käsespieße, leckere Kressebrote, Fruchtjogurts und vieles mehr. Hmm, bis zum nächsten Frühstück!



