

## Die Klassen 2a und 2b im Ernährungsworkshop der BayWa am 1.3.2024

Nachdem sich die Zweitklässler der Grundschule intensiv mit gesunder Ernährung und dem Ernährungskompass der BayWa beschäftigt hatten, warteten sie nun ungeduldig auf den Besuch von Frau Zlamal, unter deren Leitung sie den Ernährungsworkshop der BayWa durchlaufen durften. Gemeinsam mit Olli Olive, Anton Apfel, Hotte Karotte, Kalle Kartoffel und deren Freunden sprach Marion Zlamal mit den Kinder über gesunde und ungesunde Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe und Vitamine. Sie zeigte ihnen wie viele Zuckerwürfel zum Beispiel in Haselnusscreme oder Frühstückscerealien stecken und welche Körner besonders viele Ballaststoffe enthalten. Außerdem gab es noch tolle Anregungen für Bewegungsspiele und ein Gemüse- und Obstmemory. All dies Wissen durften die Zweitklässler in verschiedenen Stationen selber testen, bevor sie sich dann selbst ihr gesundes Müsli aus verschiedenen Obstsorten, Hafer- und Dinkelflocken, diversen Körnern und wahlweise mit Frischmilch, Hafermilch oder Joghurt zusammenstellen durften. Eifrig schnipselten sie ihr Obst in mundgerechte Stückchen und kreierte verschiedenen Zusammenstellungen. Gemeinsam verspeisten sie begeistert ihr köstliches Frühstück und stellten dabei auch fest, wie gut Dinkelflocken und Leinsamen schmecken.

Text und Bilder: Griet Kesenheimer



