

Gesund macht
Schule

Newsletter



Nachhaltige Ernährung – saisonal und gesund!

„Sich nachhaltig ernähren“, das klingt kompliziert? Oder viel zu „vernünftig“, als dass es lecker sein könnte? Mitnichten! Eine nachhaltige Ernährung ist vielfältig und bunt, setzt auf Frisches aus der Region und ist vor allem super gesund!

Kennen Sie den Begriff „Hasenbrot“? Eine Geschichte über seinen Ursprung besagt, dass früher die Waldarbeiter als Pausenmahlzeit ein belegtes Brot mit zur Arbeit genommen haben. Fand sich davon abends ein Rest in der Brotdose, erzählten sie ihren Kindern, dass hier wohl unbenutzt die Hasen am Werk gewesen waren. Diese lustige „Erklärung“ kam beim Nachwuchs gut an – ebenso wie die immer noch leckere „angeknabberte“ Pausenstulle.

Möglichst wenig Lebensmittel wegzuerwerfen und Reste kreativ zu verwerten ist nur ein Aspekt, der eine nachhaltige Ernährung ausmacht. In unserem Bericht über die Aktivitäten von zwei Programmschulen zu diesem Thema kommen weitere Ansätze zur Sprache. Anregungen für den Familienalltag finden Sie auf Seite 4.

Eine nachhaltige Ernährung ist zugleich eine sehr gesunde Ernährung. Sie zeichnet sich

aus durch reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und ungesättigte Fettsäuren. Die Zutaten, mit denen gekocht wird, sind idealerweise saisonal und regional. Sie sind dann zugleich frisch und liefern jede Menge Nährstoffe.

**Regional
und saisonal –
das schmeckt
auch dem
Planeten!**

Eine ausgewogene Ernährung, die auf diesen Säulen basiert, trägt viel dazu bei, dass Kinder fit und leistungsfähig sind und sich wohlfühlen.

Einen Tipp möchten wir Ihnen direkt ans Herz legen: Suchen und nutzen Sie im Alltag immer wieder Gelegenheiten, mit Kindern über Nachhaltigkeit beim Essen zu sprechen. Vielleicht gehen Sie gemeinsam auf Forschungsreise, was eine solche Ernährungsweise mit der Gesundheit und mit Klima- und Umweltschutz zu tun hat. Oder entdecken Sie neue Ideen und Rezepte, die allen Freude bereiten und gut schmecken. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine nachhaltig anregende Lektüre!

Mit
MACH
Seiten
Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Von Verpackungsdetektiven und Ackerprofis

Wie zwei Programmschulen sich mit Ernährung und Nachhaltigkeit befassen

Dürfen wir vorstellen?

Unser neues Kapitel „N – nachhaltig lecker“ erweitert die *Gesund macht Schule*-Ernährungsbox

Nachhaltige Ernährung im Familienalltag

Tipps für eine nachhaltige Ernährung im Familienalltag

**Radieschen
selber
anbauern
So geht's!**



Verpackungsdetektive und Ackerprofis – zwei Programmschulen in Aktion

In Xanten finden Zweitklässler heraus, wie sie mit unnötigen Verpackungen bei Lebensmitteln umgehen können. In Meerbusch-Büderich werden die dritten Jahrgänge Profis im Anbau von Gemüse und Kräutern. Dabei erfahren die Kinder jede Menge über einen wertschätzenden Umgang mit Nahrungsmitteln und eine nachhaltige Ernährung.

Welchen Zweck haben Lebensmittelverpackungen? Wo sind sie unnötig und belasten nur die Umwelt? Und was bedeutet das für den Einkauf? Diesen Fragen gehen die Kinder der 2. Klasse am Standort Marienbaum der Viktor-Grundschule in Xanten auf den Grund. „Vorher sprechen wir darüber, wie viel Plastik wir beim Mülleinsammeln am Rhein gefunden haben und wie lange es in der Welt bleibt“, beschreibt Klassenlehrerin Britta Nitz. „Dabei erkennen die Kinder: Am besten ist es, wenn Müll gar nicht erst entsteht.“



Auf verschiedenen Erkundungstouren befassen sich die Schülerinnen und Schüler dann damit, was sie dafür beim Einkaufen beachten können. Die erste Station ist ein Besuch im Supermarkt. Hier finden sie heraus, dass Waren wie Paprika, Möhren und Äpfel in Plastik verpackt und lose angeboten werden. „Wir überlegen, dass die Folie bloß zum Transport dient und zu Hause im Mülleimer landet. Das verdeutlicht, dass unverpackte Produkte in Sachen Müllvermeidung die bessere Wahl sind“, erläutert Britta Nitz. Der nächste Weg führt die Verpackungsdetektive in einen Unverpackt-Laden. „Hier erfahren die Kinder, dass sie Nudeln, Nüsse, Zucker und vieles mehr ohne Verpackung und sogar in der individuell gewünschten Menge erhalten. Sie lernen zudem das Prinzip kennen, ein eigenes passendes Behältnis mitzubringen, das sie immer wieder verwenden können.“

Auch auf einer Rallye durch die Stadt ist es das Ziel, Verpackungsmüll zu reduzieren. Die Kinder suchen Geschäfte mit dem Aufkleber „Einmal ohne, bitte“ im Schaufenster und testen dort den Einkauf mit ihrer mitgebrachten Verpackung. Schließlich nehmen die Kinder auf dem Wochenmarkt unter die Lupe, wie dort die Lebensmittel angeboten werden.

Was können wir anders machen?

Britta Nitz besucht mit ihrer Klasse auch die Getreidemühle und Museen in Xanten und stellt Bezüge zur Nachhaltigkeit her. „Die Kinder erfahren, wie aufwendig die Mehlproduktion ist. Oder dass die Römer Aufbewahrungsgefäße für Nahrungsmittel immer wieder befüllt haben“, erklärt sie. „Dieses Wissen und der Blick zurück sensibilisieren sie, kritisch zu hinterfragen: Wie war etwas früher und wie handhaben wir es heute? Muss alles so sein, wie es gerade läuft, oder können wir etwas anders machen?“

Im Alltag liegt es der Pädagogin am Herzen, Aspekte des vielschichtigen Themas immer wieder anzusprechen. Wenn sie im 2. Schuljahr insbesondere die Zusammenhänge von Nachhaltigkeit und Ernährung beleuchtet, wird dafür in der Frühstückspause schon mal über das Mindesthaltbarkeitsdatum gesprochen oder wann Erdbeeren hierzulande reif sind. Oder sie bringt einen Flyer mit, der Lebensmittel als „nach-

haltig“ bewirbt, und überlegt mit ihrer Klasse, was das bedeutet. „Nachhaltigkeit ist ein globales und komplexes Thema“, fasst sie zusammen. „Doch auch Grundschulkinder können in ihrem Alltag etwas dazu beitragen, zum Beispiel Verpackungsmüll vermeiden und darauf achten, keine Lebensmittel und Essensreste wegzuwerfen. Dafür müssen sie erkennen, was ihr eigenes Handeln mit Nachhaltigkeit zu tun hat und was sie beachten können. Beides hilft ihnen, eine Haltung zu entwickeln, die positiv für sie selbst und für die Umwelt ist.“

Veranstungstipp

„Henrietta & Co.“ auf Tour!

Vom 3. bis 7. Juni 2024 steht das Stück „Henrietta und die Ideenfabrik“ in fünf Theatern im Rheinland auf dem Spielplan.

Das Thema: Nachhaltigkeit-Aspekte in Bezug auf die eigene Gesundheit.

Das Angebot des AOK-Präventionstheaters „Henrietta & Co.“ richtet sich an Grundschulklassen der Stufe 1–4. Der Eintritt ist kostenfrei.

Hier geht's zur **Online-Anmeldung**.

Für weitere Infos und Fragen:

Tel.: 0221 27222-13

E-Mail: kindertheater@aok.de



Im Unverpackt-Laden gibt es viel zu entdecken.



Kontakt:

Viktor-Grundschule in Xanten
Homepage: www.viktor-schule-xanten.de
AOK-Ansprechpartnerin für Kreise
Kleve und Wesel: Silvia Paßens
E-Mail: silvia.passens@rh.aok.de

Aktiv auf dem Acker

Wenn sich die ersten Frühlingstage zeigen, beginnt für die **Drittklässler der Adam-Riese-Schule in Meerbusch-Büderich** eine besondere Projektarbeit: Sie bewirtschaften rund 90 Quadratmeter Schulacker. Die Fläche auf dem Schulgelände wird der städtischen Gemeinschaftsgrundschule von der Stadt bereitgestellt. Der Förderverein der Schule unterstützt das anspruchsvolle Projekt, der Bildungsträger Acker e.V. begleitet es inhaltlich. Zusätzlich pflegen die Kinder ein Kräuterhochbeet auf dem Schulgelände.

Im Kollegium kümmert sich Farina Herbring engagiert um das Ackerprojekt. „Im Frühjahr helfen uns ehrenamtliche Eltern, unsere ‚Ackerbuddies‘, die Fläche umzugraben“, beschreibt sie. Am ersten Pflanztag betreut sie gemeinsam mit den Ackerbuddies die Pflanzteams mit bis zu fünf Kindern aus den dritten Klassen. Eifrig werden Zwiebeln gesteckt, Kartoffeln gelegt und Möhren ausgesät. „Dabei achten wir auf Vielfalt und Regionalität“, betont Farina Herbring. „Wir bauen zum Beispiel auch gelbe Tomaten und schwarze Kartoffeln an und berücksichtigen widerstandsfähige und seltenere Gemüse wie Mangold und Palmkohl. „Auf diese Weise lernen die Kinder, was alles hierzulande heranreift. Außerdem können wir sie mit für sie neuen Sorten und Geschmäckern vertraut machen.“ Auf chemischen Dünger wird verzichtet, aus den diesjährigen Pflanzen sollen Samen für die nächste Aussaat gewonnen werden. Ebenso schließt sich der Kreislauf beim Mulch. „Ehrenamtlich aktive Eltern schneiden zum Beispiel täglich frisches Obst und Rohkost für die Frühstückspause auf“, erzählt Farina Herbring. „Die Abschnitte und Schalen, die



Ackern im Team – das macht Laune

übrig bleiben, tragen die Kinder als wertvollen Mulch auf unseren Acker.“

Wertschätzung für Lebensmittel wächst mit

Die ganze Saison über sind die Kinder regelmäßig auf dem Acker aktiv und pflanzen, pflegen und ernten. Dabei lernen sie, was wie wächst und wann geerntet werden kann, was Pflanzen brauchen, um zu gedeihen, und welche Lebewesen für eine nährstoffreiche Erde sorgen. „Sie erkennen auch, wie viel Arbeit es ist, bis man eine Tomate oder eine Gurke ernten kann“, so die Lehrerin. „Das weckt ihr Verständnis für den Wert von Nahrungsmitteln und motiviert sie, sorgsam damit umzugehen und wenig wegzuworfen.“ Damit alle Kinder an der Schule in den Genuss der eigenen Ernte kommen, wird ein Teil in der Schulküche als Zutat für leckere Gerichte verwendet oder verteilt. „Dabei entdecken sie, wie gut frische Produkte schmecken. Oder sie stellen erstaunt fest, dass man von der Möhre alles zubereiten kann und vom Fenchel für

den Verkauf im Laden viel weggeschnitten wurde, was man aber prima mitessen kann“, schildert die Pädagogin.

Wenn der Acker am Saisonende winterfest gemacht ist und die nächsten Monate ruhen wird, ist es Zeit für die Wissensweitergabe. Die Ackerkids, jetzt Viertklässler, erstellen im Sachunterricht Referate, Poster oder Lapbooks zu verschiedenen Themen rund um den Acker. Damit touren sie durch die neuen dritten Klassen. „So geben sie ihr Wissen nachhaltig weiter und machen den Drittklässlern, die nächstes Frühjahr die Anbaufläche übernehmen werden, große Lust auf diese spannende Aufgabe“, freut sich Farina Herbring.

Frische Kräuter vom Hochbeet sind leckere Zutaten für selbstgemachtes Kräutersalz.



Ernten – und genießen!



Kontakt:

Adam-Riese-Schule
Meerbusch-Büderich
Homepage: www.arasm.de

AOK-Ansprechpartnerin für den
Rhein-Kreis Neuss: Annette De Chiara
E-Mail: annette.dechiara@rh.aok.de

©shutterstock.com/PV productions



Gemeinsame Einkäufe sind prima Gelegenheiten, über gesunde und nachhaltige Lebensmittel zu sprechen.

Nachhaltige Ernährung im Familienalltag

„Sich nachhaltig ernähren“, was heißt das eigentlich? Ist das einfach? Und was ist daran gesund? Ernährungswissenschaftlerin Franziska Schiewe klärt auf und hat Tipps.

Was bedeutet eine „nachhaltige Ernährung“ im Familienalltag?

Nachhaltig heißt: Das, was wir essen, hat möglichst geringe Auswirkungen auf die Umwelt. Familien können dazu einiges beitragen, indem sie drei einfache Tipps beherzigen: 1. Viel pflanzliche und wenig tierische Produkte auf den Tisch bringen. Denn die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel verbraucht im Vergleich zur Herstellung tierischer Lebensmittel weniger Ressourcen. 2. Auf Bio-Produkte und regionale Lebensmittel achten. 3. Lebensmittelabfälle vermeiden.

Was lässt sich schon beim Einkauf beherzigen?

Am besten kauft man nur, was man braucht und verwerten kann. Leichter geht das, wenn man gleich für mehrere Tage plant und einen Einkaufszettel schreibt. Bei Obst und Gemüse regen wir an, auch „unperfekte“ Exemplare zu berücksichtigen. Die krumme Gurke ist genauso wertvoll und lecker! Auch Brot vom Vortag schmeckt noch gut. Ideal sind zudem unverpackte Lebensmittel oder zumindest Mehrwegverpackungen.

Inwiefern ist eine nachhaltige Ernährung auch gesund?

Eine pflanzenbetonte Ernährung mit wenigen tierischen Produkten entspricht einer gesunden Kost, die uns ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt. Zudem zeigen Studien, dass sie ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie Übergewicht oder Bluthochdruck vorbeugen kann. Nachhaltig essen ist also sehr gesund!

Wie motivieren Eltern ihre Kinder, mit Lebensmitteln wertschätzend umzugehen?

Indem sie selbst darauf achten und zum Beispiel eine braune Stelle vom Apfel einfach abschneiden, anstatt die ganze Frucht zu entsorgen. Umweltbewusstes Verhalten vorzuleben macht viel aus – auch beim gemeinsamen Kochen. Oder Kinder können in einem Topf auf der Fensterbank leckere Küchenkräuter selbst ziehen. Dabei lernen sie: Pflanzen wachsen langsam, benötigen Wasser, Licht und Pflege, müssen geerntet werden und sind nicht immer verfügbar.

Welche Rolle spielt die richtige Lagerung von Lebensmitteln?

Eine große, denn richtig gelagert halten Lebensmittel länger. Genauso punktet eine gute Hygiene, etwa im Kühlschrank. Wichtig ist zudem, den Überblick über die Vorräte zu behalten. Am besten lagert vorn, was als Erstes verbraucht werden sollte.

Wie lassen sich Reste clever verwerten?

Es gibt viele tolle Tipps. Generell regen wir an, ruhig mal ungewohnte Lebensmittelkombinationen auszuprobieren. Oder statt einer klassischen Mahlzeit wie Nudeln mit Soße mehrere Kleinigkeiten auf die Teller zu bringen, ähnlich der spanischen Tapas-Küche. Auch ein „Restetag“ funktioniert gut: So kann man zum Beispiel freitags eine leckere Restetafel zaubern, bevor man samstags den Wocheneinkauf erledigt.

Medientipp



Beste-Reste-Rezepte entdecken

Schlaffem Gemüse wieder Biss verleihen, Leckeres aus trockenem Brot zaubern, im Familienalltag Lebensmittelreste vermeiden: **Zu gut für die Tonne!** bietet alltagsnahe Tipps zur Planung, Lagerung und Resteverwertung, u. a. mit Tutorials und einer App für leckere Resterezepte.



Restlos leckere Pausenbrote

Schon mal unseren Apfel-Rucola-Mix mit Vollkornbrot ausprobiert? Den Sandwich-Doppeldecker? Oder sollen es doch lieber Räuberspieße sein? Hier finden Sie **unsere Rezeptkarten** für gesunde Pausenbrote, die Kindern Appetit machen.



Copyright BLE

„Eine nachhaltige Ernährung punktet doppelt: Sie ist gut für die Gesundheit und gut für die Umwelt!“

Franziska Schiewe leitet stellvertretend das Referat „Ernährung und Klima“ des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) in Bonn.

Ärztammer Nordrhein
Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
Fax: 0211 4302-2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Dr. med. Anne Neuhausen
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:
Herausgeber: Ärztkammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztkammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg

Dürfen wir vorstellen? Unser neues Kapitel „N – nachhaltig lecker“ erweitert die *Gesund macht Schule*-Ernährungsbox

Bereits Grundschul Kinder begegnen den Begriffen „Klimawandel“ und „Klimaschutz“. Auch das Wort „nachhaltig“ werden viele schon gehört haben. Doch was haben sie mit ihrer Lieblingspeise zu tun, ihrem Pausenbrot und frischen Früchten aus der Region? Oder damit, wie Lebensmittel verpackt sind und gelagert werden? Und warum überhaupt ist „nachhaltig“ gut für ihre eigene und die Gesundheit aller Menschen?

Das neue Kapitel „N – nachhaltig lecker“ in der *Gesund macht Schule*-Ernährungsbox greift diese Fragen auf. Auf praktischen Karteikarten bietet es kreative Ideen, wie die Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheits- und Klimaschutz kindgerecht dargestellt und im Unterricht besprochen werden können. Dabei geht es vor allem darum, Kindern ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst zu machen und ihre Freude an einer nachhaltigen und leckeren Ernährung zu wecken. Insbesondere eignet sich das Material für die fächerübergreifende Arbeit in Klasse 3 und 4.

Facettenreiche Ideenbörse für Schule und Ganzttag

Für die praktische Umsetzung bietet das Kapitel Lehrkräften und Mitarbeitenden des Ganztags Schlüssel Fragen für den Themeneinstieg und eine umfangreiche Ideenbörse für den Unterricht und die Projektarbeit. Mit den enthaltenen Arbeitsblättern können die Kinder verschiedene Aspekte rund um eine nachhaltige Ernährung aufarbeiten. Sie setzen sich dabei zum Beispiel spielerisch damit auseinander, was „saisonal“ und „regional“ bedeutet, wofür das Mindesthaltbarkeitsdatum steht und wie sie Müll und Lebensmittelreste vermeiden. Darüber hinaus beinhaltet das Material Tipps für ein Klima-Klassen-Frühstück und ein Klassen-Klima-Kochbuch. Linktipps zum Themenfeld nachhaltige Ernährung runden das Kapitel ab.

Nachhaltigkeitspunkte vergeben mit Prof. Schnurr:
Das Material dazu finden Sie in unserem neuen Kapitel.



saisonal



kurzer Transportweg



pflanzlich



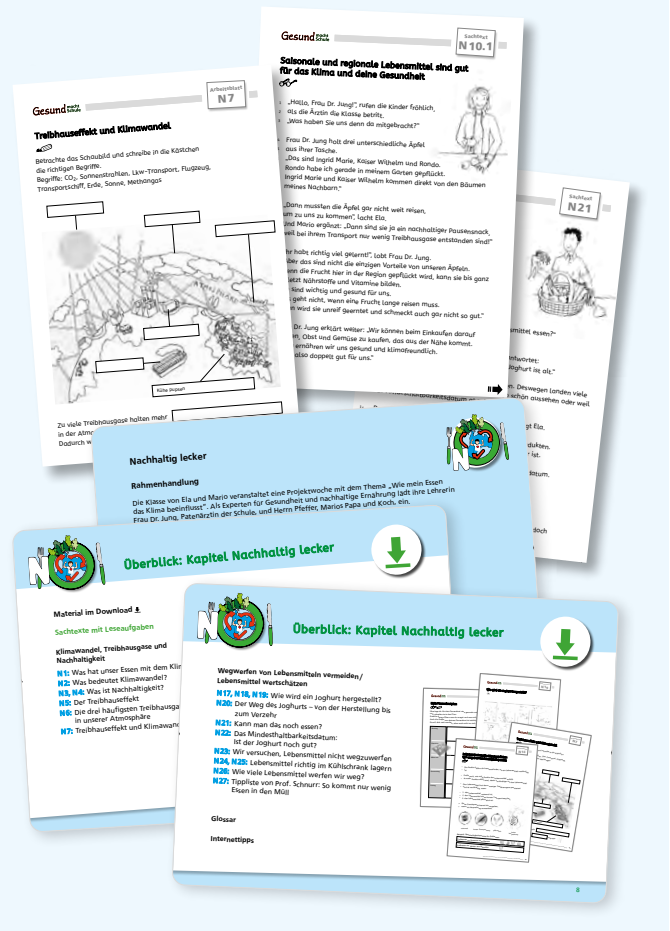
keine Verpackung

Ergänzungsmaterial

Unterrichtsmaterialien zum Themenbereich: N – nachhaltig lecker



Das Kapitel „N – nachhaltig lecker“ erweitert die *Gesund macht Schule*-Ernährungsbox „Ernährungskünstler – Forschen, kochen und genießen!“. Programmschulen finden es im **internen Bereich von www.gesundmachtschule.de** als PDF zum Download. Auch alle Arbeitsblätter können zum Ausdrucken heruntergeladen werden. Die gesamte Ernährungsbox inklusive des neuen Kapitels steht ebenfalls im internen Bereich als PDF zur Verfügung.



Fortbildung Vorstellung „Kapitel N – nachhaltig lecker“

Wie lassen sich mit dem Kapitel „N – nachhaltig lecker“ Schulstunden und Unterrichtseinheiten gestalten? Welche Möglichkeiten bietet es für die Projektarbeit? In unserer Fortbildung für Lehrkräfte und Mitarbeitende im Ganzttag stellen wir Ihnen das neue Unterrichtsmaterial vor und geben Anregungen, wie Sie es fachübergreifend nutzen können.

Nächster Termin: 17. April 2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr im AOK-Haus in Wuppertal

Anmeldemöglichkeit und unser gesamtes Schulungsprogramm auf www.gesundmachtschule.de/lehrkraefte/fortbildungen

Jetzt online anmelden!



Warum saisonales Obst besonders gut für dich ist!

Saisonales Obst ist Obst, das zu einer bestimmten Zeit des Jahres reif ist und geerntet wird. Jedes Obst hat seine eigene Zeit. Bei uns zum Beispiel sind Äpfel im Herbst reif und Himbeeren kannst du im Sommer ernten.

Das Obst ist dann frisch, besonders lecker und voller Vitamine und Mineralstoffe, die unserem Körper guttun. Das hilft unserem Körper, gesund zu bleiben und Krankheiten fernzuhalten.

Außerdem ist saisonales Obst oft in der Nähe gewachsen, vielleicht sogar auf einem Bauernhof in deiner Nähe.

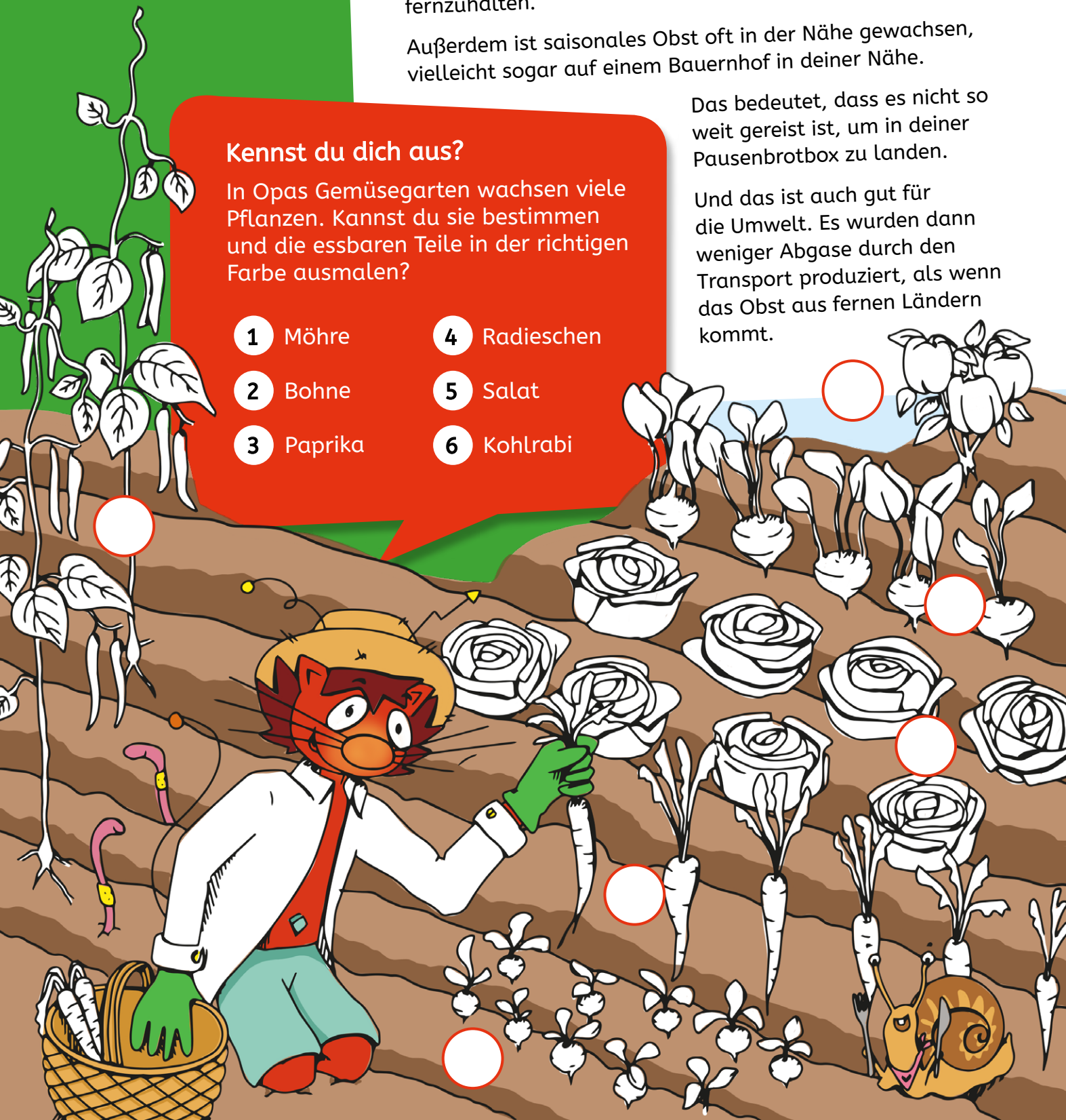
Das bedeutet, dass es nicht so weit gereist ist, um in deiner Pausenbrotbox zu landen.

Und das ist auch gut für die Umwelt. Es wurden dann weniger Abgase durch den Transport produziert, als wenn das Obst aus fernen Ländern kommt.

Kennst du dich aus?

In Opas Gemüsegarten wachsen viele Pflanzen. Kannst du sie bestimmen und die essbaren Teile in der richtigen Farbe ausmalen?

- 1 Möhre
- 2 Bohne
- 3 Paprika
- 4 Radieschen
- 5 Salat
- 6 Kohlrabi





Witze:

Kennste den schon ...?

Felix im Laden:
„Guten Tag, ich hätte gerne ein halbes Kilo Milch.“

Der Verkäufer lächelt:
„Milch wird nicht gewogen, sondern gemessen.“

„Okay, dann geben Sie mir bitte 40 cm Milch.“



Obst- und -Gemüse-Kreuzworträtsel

1. Von welchem vergifteten Obst hat Schneewittchen abgebissen?
2. Welches Gemüse ist orange und wächst unter der Erde?
3. Dieses Gemüse ist grün und hat viele Blätter.
4. Welches rote Gemüse braucht man für eine Nudelsoße?
5. Zu Halloween hat es oft gruselige Gesichter.
6. Welches Obst ist gelb und sauer?
7. Dieses Obst gibt es in hell und dunkel.



Eine ausführliche Anleitung für deinen „Radieschengarten“ findest du auf unserer Internetseite: www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten



So geht das mit den Radieschen



Du brauchst:

Radieschensamen, einen Blumenkasten, einen Untersetzer und Erde

- ➔ Fülle den Blumenkasten mit Erde. Ziehe mit deinem Finger Rinnen in die Erde und verteile dort die Samen. Bedecke die Samen mit Erde. Stelle den Untersetzer und den Blumenkasten auf deine Fensterbank oder deinen Balkon. Der Blumenkasten ist schwer, lass dir von einem Erwachsenen helfen.
- ➔ Achte darauf, dass du die Erde bis zur Ernte leicht feucht hältst, dann werden die Radieschen schön saftig. Nach wenigen Tagen siehst du die ersten Blätter.
- ➔ Nach einer Woche musst du die Pflanzenreihe ausdünnen. Du reißt so viele Triebe aus der Erde, bis nur noch alle 2 cm eine Pflanze steht.
- ➔ Nach ungefähr 4 Wochen siehst du die ersten Radieschen. Zieh ein Radieschen aus dem Boden. Ist es rund und lecker, kannst du mit der Ernte beginnen.

