

OBERNKIRCHEN**Obst und Gemüse zwischendurch beugt Mängeln vor**

Obst statt Süßigkeiten: Schüler der Klasse 5e der IGS Obernkirchen präsentieren während des Aktionstages einen ganzen Korb voller gesunder Zwischenmahlzeiten. Foto: wk

Obernkirchen (wk). „Frisch und aktiv durch den Tag“ ist das Motto eines dreiteiligen Aktionstages gewesen, den die Integrierte Gesamtschule (IGS) Obernkirchen zusammen mit Schülern, Eltern und diversen Gesundheitsexperten begangen hat. Ziel des vom Niedersächsischen Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz und Landesentwicklung initiierten Projektes ist es, den Verzehr von Obst und Gemüse als gesunde Zwischenmahlzeiten zu fördern sowie ein kostenloses Trinkwasserangebot an den Schulen zu etablieren.

An der IGS kam dabei exemplarisch eine der Fünften Klassen in den Genuss eines besonderen hauswirtschaftlichen Unterrichts, in dem die im Auetal lebende Diplom-Oecotrophologin Sielke Groth zusammen mit den Schülern leichte Gemüsedips zubereitete, die anschließend mit in Streifen geschnittenem, rohen Gemüse wie Möhren, Kohlrabi und Paprika verkostet wurden. Außerdem gingen die Kinder der Frage nach, wie viel Frucht und Zucker in Saftgetränken stecken, und kreierte aus 100-prozentigen Fruchtsäften durch Verdünnen mit Wasser kalorienarme Fruchtschorlen.

Im zweiten Teil der Veranstaltung, die unter der Regie der diplomierten Gesundheitswissenschaftlerin und Pädagogin Gudrun Möllenkamp-Thien stand, erarbeitete dann eine aus Lehrern, Schülern, Eltern, zwei Vertretern der Krankenkassen AOK und Barmer sowie unter anderem dem Caterer der Schule bestehende 20-köpfige Gruppe, wie die Ziele des Aktionstages vor Ort umgesetzt werden können. Angedacht ist demnach ein von den Schülervertretern zu organisierender „Sponsorenlauf“, dessen Erlös dazu dienen soll, zunächst bis zum Ende des laufenden Schuljahres einen Trinkwasserautomaten zu finanzieren, berichtete Anne Döhrmann-Lampe, Lehrerin an der IGS und Organisatorin des dortigen Aktionstages. Darüber hinaus habe sich der Betreiber des Schulkiosk bereit erklärt, verstärkt Obst- und Gemüsetage sowie regelmäßig ein gesundes Frühstück anzubieten. Zudem solle eine spezielle Ruhezone in der Mensa geschaffen werden, in der die Schüler ihr Mittagessen stressfrei zu sich nehmen können. Ab dem späten Nachmittag wurden diese Ergebnisse schließlich interessierten Eltern vorgestellt, wobei die Sinnhaftigkeit dieser Maßnahmen durch einen Vortrag Möllenkamp-Thiens unterstrichen wurde, der die Bedeutung gesunder Zwischenmahlzeiten zum Thema hatte. So informierte die Ernährungsexpertin etwa darüber, dass nach ihren Erfahrungen rund Zweidrittel aller Kinder und Jugendlichen zur Schule gehen würden, ohne vorher zu Hause zu frühstücken. Auch hätten viele Schüler keine Getränke dabei, sodass sie im schlimmsten Fall zuletzt am Abend des Vortages etwas getrunken haben und das nächste Getränk erst dann zu sich nehmen, wenn sie nach dem Unterricht wieder zu Hause sind.

Regelmäßige kleine Zwischenmahlzeiten (idealerweise Obst und Gemüse) sind laut

Möllenkamp-Thien jedoch wichtig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und somit Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsmängeln vorzubeugen sowie dick machende Heißhungerattacken zu vermeiden. Um die jungen Leute auf den Geschmack zu bringen, sollten Eltern allerdings nicht mit Verboten arbeiten, sondern ihren Kindern gesunde Lebensmittel durch positive Formulierungen („knackiger Apfel“) schmackhaft machen.

Unterstützt wurde der Aktionstag an der IGS laut Döhrmann-Lampe durch das Niedersächsische Kultusministerium und die als Verein eingetragene „Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin“ – zwei Kooperationspartner des Niedersächsischen Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz und Landesentwicklung.

Artikel vom 23.12.2011 - 00.00 Uhr

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Kapitän Schettino: Zufällig in Rettungsboot gestürzt

Giglio/Berlin (dpa) - Der Kapitän der «Costa Concordia» hat ein technisches Problem bei der Evakuierung für sein... [lesen](#)



Die Welt braucht Blumen!

Individuelle Sträuße für besondere Menschen. [mehr](#)

ANZEIGE



STADT LÄSST CHANCEN FÜR NEUE IDEE ERMITTELN

Tiefgarage: Zufahrt über Kollegienplatz?

Rinteln (dil). Noch ist der Bebauungsplan in Arbeit, da kommt Investor Werner Muntau mit einer neuen Idee für die... [lesen](#)



Sport-Schnipsel vom 19. Januar

Hallenfußball: Dem FC „Wasserballett“ ist es nicht gelungen, seinen Vorjahressieg beim Welseder... [lesen](#)



WIEDBRAUCK: „EINE FUSION LEBT VON VERTRAUEN, UND DAS IST NICHT M

Aus für Volksbank-Fusion: In Schaumburg rätselt man über Gründe

Hameln/Landkreis (wer/ ugr). Völlig baff über die Kehrtwende aus Hameln hat sich gestern der Vorstand der... [lesen](#)



Familie, Ferien, Familotel – Ferien für Babys und Kinder

Kindergerechte Ausstattung und altersgerechte Rundumbetreuung. Jetzt den Familotel Katalog gratis bestellen! [mehr](#)

ANZEIGE

powered by plista