

## Frisch und gesund

Informationsabend des Fördervereins der Schule Gottenheim

**Gottenheim.** Mit einem Elternvortrag am 14. Januar startete der Förderverein der Schule Gottenheim in sein vielseitiges Jahresprogramm. Zum Thema „Beki - Bewusste Kinderernährung“ war als Referentin Heike Weishaar nach Gottenheim gekommen, um im Zimmer 10 der Grundschule Tipps und Hinweise für eine gesunde Ernährung von Kindern zu geben. Das Thema des Abends lautete: „Wie kann ich gesunde Ernährung alltagstauglich zubereiten, gestalten und vermitteln?“

Die Referentin hatte vier große Gruppentische vorbereitet, auf denen passend zum Thema getrocknete Früchte, Nüsse und Mineralwasser angeboten wurden. Die zweite Vorsitzende des Fördervereins, Stephanie Tempes, begrüßte die interessierten Zuhörer und die Referentin, die dann gleich in das Thema einführte.

Die Beki-Ernährungspyramide wurde vorgestellt. Als Basis sei Wasser für Schulkinder besonders wichtig, so Heike Weishaar. Sie empfahl für Schulkinder circa einen Liter Wasser am Tag. Dazu komme auf der zweiten Stufe fünf Mal Obst und/oder Gemüse am Tag für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Als dritte Stufe nannte Heike Weishaar Getreide, Kartoffeln und Reis - also Kohlenhydrate-, darauf folge auf der vierten Stufe Milch, Fleisch, Fisch und Käse - diese Lebensmittel liefern Eiweiß und Proteine. Auf der fünften Stufe der Ernährungspyramide seien Fette und Öle. Sie fungieren als Geschmacksträger und sind wichtig für die fettlöslichen Vitamine. Auf der sechsten Stufe stehen die Genussmittel wie Süßes (Gummibärchen, Schokolade, Chips, Pommes).

Nach dem Einführungsreferat lud Beki-Fachfrau Heike Weishaar zur Gruppenarbeit ein. Dabei wurde das Gehörte praktisch in den



**Stephanie Tempes (rechts) vom Förderverein der Schule dankte Heike Weishaar für ihr Referat.** Foto: privat

persönlichen Bereich, etwa bei der Ernährung in der Familie und beim Einkaufen, umgesetzt. Die Ergebnisse der Gruppenarbeit wurden vorgestellt und von Heike Weishaar ergänzt.

Im Anschluss an die Gruppenarbeit konnten Fragen gestellt werden und die Teilnehmerinnen konnten sich miteinander und mit der Referentin austauschen. Ebenso gab es die Möglichkeit, Infomaterial anzusehen.

Die Teilnehmerinnen des informativen Abends konnten viele praktische Tipps für den Alltag mit nach Hause nehmen. Denn auch wenn die Grundlagen einer gesunden Ernährung bekannt waren, konnte an diesem Abend neue Ideen erhalten. (RK)

**Beki, die Landesinitiative** für bewusste Kinderernährung, versteht sich als Bildungspartner rund ums Essen und Trinken und vermittelt Kompetenzen in der Ernährungserziehung. Die Angebote richten sich an Eltern, Tagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und an Schülerinnen und Schüler bis zur sechsten Klasse.