

## Nicht so süß, aber viel gesünder

Besser essen Thema der Projekttag an der RealschuleMitte /Auch Eltern können so noch etwas lernen  
VON SIRANY SCHÜMANN

Bünde

NR. 73, FREITAG, 27. MÄRZ 2009

804

## Nicht so süß, aber viel gesünder

Besser essen Thema der Projekttag an der RealschuleMitte /Auch Eltern können so noch etwas lernen

VON SIRANY SCHÜMANN

■ **Bünde.** Selbstgebackenes Brot statt Brötchen, Obst und Gemüse anstelle von Süßigkeiten: Gesunde Ernährung ist nicht langweilig und macht sogar Spaß. Das stellten gestern die 25 Schüler der Klasse 6d der Realschule Bünde-Mitte fest.

Zusammen mit ihrer Klassenlehrerin Margret Kieseckamp-Salloch und der Ökotrophologin Sabine Schulz schnitten die Jungen und Mädchen Äpfel, Karotten und Paprika. Die Ernährungsberaterin hatte die Lebensmittel mitgebracht, für Besteck und Teller sorgten die Schüler. „Es hat lecker und gesünder als ein normales Frühstück geschmeckt“, befand Laura Landwehr das Morgenmahl. Und Mitschülerin Lisa Hinrichs pflichtete ihr bei: „Die Cornflakes waren nicht so süß wie die aus dem Supermarkt.“

Das von der Barmer Ersatzkasse ermöglichte Frühstück war nur ein Teil des fächerübergreifenden Projekts „Gesunde Ernährung“, das die sechsten Klassen der Realschule derzeit absolvieren. „Wir erhoffen uns davon, dass die Schüler vom Erlernten etwas mit nach Hause nehmen und es auch an die Eltern weitergeben“, erklärte Hans-Hasso Kleina, stellvertretender Schulleiter. Im Rahmen der Projekttag machte das „Body-Grips-Mo-



**Gesunder Start in den Tag:** Zusammen mit Klassenlehrerin Margret Kieseckamp-Salloch und der Ökotrophologin Sabine Schulz bereiten sich die Sechstklässler ein leckeres Frühstück zu. Davon überzeugen sich Schulleiter Hans-Hasso Kleina und Barmer-Mitarbeiter Torsten Arning gern.

bill“ des Deutschen Roten Kreuzes einen Zwischenstopp an der Schule. An jeweils drei Stationen der Themenbereiche Bewegung und Ernährung konnten sich die Sechstklässler informieren und selbst experimentieren. Unter anderem prüften sie bei einem Minifitnesstest ihre eigene Ausdauer und beim Balanceakt mit verbundenen Augen über einen Balken merkten sie, wie wichtig es ist, sich auf seine Mitschüler verlassen zu können. „Wir wollen die Schüler kognitiv und körperlich ansprechen“, erklärte Studentin Kathrin Elferich, die zusammen mit Franca Götte und Joanna Griebut das Mobilbetreute.

### Die erste Mahlzeit des Tages

■ Das Frühstück (schweizerisch Morgenessen, Zmorge) ist die in der Regel erste Mahlzeit des Tages. Das Wort reicht etymologisch bis ins 15. Jahrhundert zurück und bedeutete

ursprünglich das frühmorgens gegessene Stück Brot. Das englische breakfast dagegen bezeichnet das durch die erste Nahrungsaufnahme vollzogene Fastenbrechen nach der Nacht.

**Bildunterschrift:** Gesunder Start in den Tag: Zusammen mit Klassenlehrerin Margret Kieseckamp-Salloch und der Ökotrophologin Sabine Schulz bereiten sich die Sechstklässler ein leckeres Frühstück zu. Davon überzeugen sich Schulleiter Hans-Hasso Kleina und Barmer-Mitarbeiter Torsten Arning gern.

Bünde. Selbstgebackenes Brot statt Brötchen, Obst und Gemüse anstelle von Süßigkeiten: Gesunde Ernährung ist nicht langweilig und macht sogar Spaß. Das stellten gestern die 25 Schüler der Klasse 6d der Realschule Bünde-Mitte fest. Zusammen mit ihrer Klassenlehrerin Margret Kieseckamp-Salloch und der Ökotrophologin Sabine Schulz schnitten die Jungen und Mädchen Äpfel, Karotten und Paprika. Die Ernährungsberaterin hatte die Lebensmittel mitgebracht, für Besteck und Teller sorgten die Schüler. "Es hat lecker und gesünder als ein normales Frühstück geschmeckt", befand Laura Landwehr das Morgenmahl. Und Mitschülerin Lisa Hinrichs pflichtete ihr bei: "Die Cornflakes waren nicht so süß wie die aus dem Supermarkt." Das von der Barmer Ersatzkasse ermöglichte Frühstück war nur ein Teil des fächerübergreifenden Projekts "Gesunde Ernährung", das die sechsten Klassen der Realschule derzeit absolvieren. "Wir erhoffen uns davon, dass die Schüler vom Erlernten etwas mit nach Hause nehmen und es auch an die Eltern weitergeben", erklärte Hans-Hasso Kleina, stellvertretender Schulleiter. Im Rahmen der Projekttag machte das "Body-Grips-Mobil" des Deutschen Roten Kreuzes einen Zwischenstopp an der Schule. An jeweils drei Stationen der Themenbereiche Bewegung und Ernährung konnten sich die Sechstklässler informieren und selbst experimentieren. Unter anderem prüften sie bei einem Minifitnesstest ihre eigene Ausdauer und beim Balanceakt mit verbundenen Augen über einen Balken merkten sie, wie wichtig es ist, sich auf seine Mitschüler verlassen zu können. "Wir wollen die Schüler kognitiv und körperlich ansprechen", erklärte Studentin Kathrin Elferich, die zusammen mit Franca Götte und Joanna Griebut das Mobilbetreute.

## Die erste Mahlzeit des Tages

■ Das Frühstück (schweizerisch Morgenessen, Zmorge) ist die in der Regel erste Mahlzeit des Tages. Das Wort reicht etymologisch bis ins 15. Jahrhundert zurück und bedeutete

ursprünglich das frühmorgens gegessene Stück Brot. Das englische breakfast dagegen bezeichnet das durch die erste Nahrungsaufnahme vollzogene Fastenbrechen nach der Nacht.