

Gesunde Ernährung nicht selbstverständlich

Kinderschutzbund und Bürgerstiftung setzen sich ein, damit Kinder und Jugendliche besser essen lernen

Siegen. Seit 2013 werden in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Bürgerstiftung Siegen Ernährungskurse für Kinder und Jugendliche angeboten. Die Idee ist einfach: Jungs und Mädchen kaufen gemeinsam ein, kochen frisch und gesund und essen gemeinsam. „Für viele Kinder heute leider keine alltägliche Erfahrung“, so Brigitte Ross-Henrich von der Bürgerstiftung Siegen.

Das Ziel

In den vergangenen Jahren haben sich die Kurse an die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppen angepasst. Jetzt hat ein neuer Ernährungskurs in der Pestalozzischule in Siegen begonnen, „SchmExperten“. Ziel: Begeisterung an der Zubereitung und Interesse an gesundheitsbewusstem Essen wecken. Das Kunstwort „SchmExperten“ verbindet Schmecken und Experimentieren. Die Schülerinnen und Schüler bilden ihren Geschmack, in dem sie Neues ausprobieren und so zu Experten für gesundheitliches Essen und Trinken werden.

Insgesamt 13 Jugendliche zwi-



Die Kinder und Jugendlichen lernen, Gerichte selbstständig ihrem Geschmack entsprechend zuzubereiten.

FOTO: BÜRGERSTIFTUNG

schen 15 und 17 Jahren haben an sechs Doppelstunden mit Ernährungsberaterin Zsuzsanna Maly teilgenommen. Während des Kur-ses lernten die Teenager praxisorientiert die Ernährungspyramide kennen, testeten und bewerteten unterschiedliche Brotsorten; putzten und schnittelten Gemüse, rührten Dips an, bereiteten Salate, Fruchtsäfte und Milchshakes zu.

Sie lernten Geschmacksrichtungen

kennen und die Auswirkungen einzelner Zutaten auf das Gesamtergebnis.

Zu den Inhalten der Doppelstunden, die Namen tragen wie „Coole Drinks“, „Prima-Pasta-Salate“ oder „Power-Sandwiches“ gehörte auch, dass die Schüler lernen, Speisen entsprechend eigener Vorlieben zuzubereiten.

Die Inhalte

Großzügige Spende

■ Aufgrund einer großzügigen zweckgebundenen Spende kann die Bürgerstiftung Siegen 2016 **drei Ernährungskurse** unterstützen.

■ „Wir freuen uns schon auf den nächsten Kurs in der **Pestalozzischule**“, so Ingrid Freter vom Kinderschutzbund. „Ich finde es großartig, dass wir den Kinder solche Angebote schaffen können.“

■ Die Schüler entdecken Begeisterung an der Nahrungszubereitung.
■ Sie entwickeln Genussfähigkeit.
■ Sie bauen ihre Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenzen aus.
■ Sie können kleine Gerichte selbstständig, sicher und hygienisch zubereiten.

■ Sie lernen die aid-Ernährungspyramide kennen und anzuwenden.
■ Sie können eine schöne Essatmosphäre schaffen.

■ Sie verstehen den Sinn des Erlern-

ten und haben Wege für sich entwickelt, es in ihren Alltag einzubauen. Außerdem beschäftigten sich die Jugendlichen mit einem Wochen-Einkaufsplan und mit den Zutaten in Getränken. „Es geht um Schlüsselkompetenzen, die Jugendliche brauchen, um im Alltag, etwa vor dem Supermarktregal sachgerecht bewerten, entscheiden und handeln zu können“, so Zsuzsanna Maly.

Bei erfolgreicher Teilnahme bekommen die Schüler eine Urkunde für Ihre Bewerbungsmappe. Dass sich das Bewusstsein der Schüler in den vergangenen Wochen veränderte, wurde bei einer mehrtägigen Klassenfahrt deutlich. Herr Junker, Lehrer der Abschlussklasse dazu:

„Es war schön zu sehen, wie die Schüler sich am Buffet reichlich an Obst und Gemüse bedient haben.“

Die Bürgerstiftung Siegen will sich dafür einsetzen, dass mehr Kinder diese wertvolle Erfahrung machen können.

i Kontakt: Sandra Fuchs, Köhler
Str. 58, 57072 Siegen, ☎
0271/233 96 16, info@buergerstiftung-siegen.de.