

Topfit durchs Schlaraffenland

16.09.09

Projekt zur gesunden Ernährung für Kinder an der Grundschule Sandheide

Hochdahl. Die Kinder im Offenen Ganztage der Grundschule Sandheide sind auf „Mission: Schlaraffenland“. Ihr Auftrag: gesunde Ernährung.

(stef) Fitness- und Ernährungstrainer Matthias Alies vom Verein Help bereitet mit den Kindern verschiedene Gerichte vor. Möhren, Gurken, Paprika und Radieschen werden zu Knabbergemüse zurechtgeschnitten. An weiteren Nachmittagen bereiten sie gemeinsam Nudel- und Kartoffelgerichte und einen Dessert vor, aber auch die Tischmanieren stehen auf dem Unterrichtsplan. Zum Abschluss der insgesamt sieben Treffen werden die Kinder ein Essen für ihre Eltern kochen. Dann haben sie den „Ernährungsführerschein“ erworben. Anschließend steigen sie in die „Mission: Topfit“ ein. Mit Übungen für Ausdauer und Motorik, aber auch Spielen bringt Matthias



Ibtissam, Kimberly, Finn, Ines und Noor (von links) bereiten in ihrer zweiten Stunde der „Mission: Schlaraffenland“ gesundes Knabbergemüse vor. Foto: stef

Alies die Kinder in Bewegung. Zu Beginn unterzieht er die Viertklässler einem Fitnesstest, damit er weiß, was er ihnen zumuten kann und wo Grenzen liegen. Schließlich soll sich bei niemandem Frustration breit machen. Auch außerhalb des Kurses soll Bewegung für die Ju-

gendlichen selbstverständlicher werden. „Keiner der Teilnehmer ist wirklich glücklich mit seinem Gewichtsproblem, doch oft ist auch Ratlosigkeit vorhanden, wie Änderung herbeigeführt werden kann. Hier zeige ich den Jugendlichen, wie sie kleine Bewegungsabläufe auf Dauer in

ihren Alltag einbauen können“, erklärt Alies. Außerdem achtet er besonders darauf, welche Sportart den einzelnen Teilnehmern liegt. Ziel ist es, die Kinder auch in Zukunft zu animieren, einen Sport für sich zu finden, dem sie regelmäßig nachgehen möchten.