

Newsletter

November 2020

Stand November 2020 / Gesamt: 2 Seiten

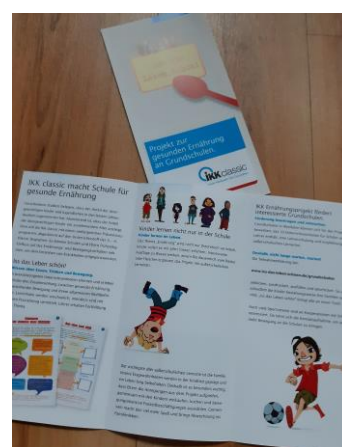
Die Nachrichten im Newsletter dienen der internen und aktuellen Information zum Thema Diätetik und Ernährungsmedizin. Eine Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet. Die Angaben wurden nach bestem Wissen aus ernährungsmedizinischen bzw. wissenschaftlichen Fachinformationsquellen zusammengestellt. Eine Gewähr oder Haftung wird von der Absenderin nicht übernommen.

„Iss das Leben schön“ - Projekt zur gesunden Ernährung an Grundschulen

„Essen hat ganz viel mit Lebensfreude zu tun, und nicht viel mit Verboten. Wenn man Menschen Lust auf etwas macht, erreicht man viel mehr, als mit Verboten“ - so Angelika Czernick, Erfinderin und Mit-Initiatorin des Präventionsprojektes für die 3. und 4. Klassen. Kids, Lehrer und Eltern dazu zu motivieren, sich positiv und negativ kritisch mit dem eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen, weg vom „gesund-Image“, hin zu „lecker“ und „macht fit“ ist die Priorität im Projekt. (<http://iss-das-leben-schoen.de/>)



Untersuchungen zeigen, dass sich während der Schulzeit die Anzahl der Kinder mit Adipositas verdoppelt. Und damit diesem Trend frühzeitig begegnet wird, hat sich die IKK Classic mit Angelika Czernick von Feuer & Flamme Kommunikation zusammengetan und Schulungen und Fortbildungen für Lehrer und Eltern zusammengestellt. Die Kostenübernahme erfolgt durch die IKK classic. Das Präventionsgesetz gibt die Möglichkeit dazu, und setzt dann aktive Teilnahme aller Verantwortlichen voraus.



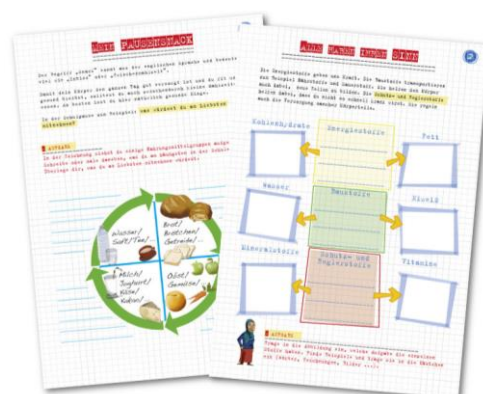
Zum Projekt gehören u.a.

- * zertifizierte Diätassistent*Innen/Oecotropholog*Innen als durchführende Fachkräfte,
- * Schulung/Fortbildung für Fachlehrer*Innen zum Thema der ausgewogenen Ernährung für Grundschul Kinder,
- * zum Mitmachen anregenden Arbeitsbögen,
- * Elterninformationen und Elternbriefe,
- * Urkunden/Nachweise für die Schüler*Innen,

aber auch

- * eine Zusammenstellung kultusministerieller Vorgaben für die Unterrichtseinheiten,
- * ein pädagogisch-methodischer Verlauf zu den 10 Unterrichtseinheiten und
- * eine Evaluation zum Projektstart und -ende.

<http://iss-das-leben-schoen.de/unterrichtseinheiten/>



Die Gesundheitserziehung in den Grundschulen gehört zu den grundlegenden Bildungszielen, nicht nur in NRW. Ernährung als Schulfach wird vielerorts immer häufiger gefordert - ist aber eben noch nicht Realität. Das Projekt „**Iss das Leben schön**“ leistet (zumindest in der Zwischenzeit) einen wertvollen Beitrag zum Bildungsauftrag.

Themen der Unterrichtseinheiten sind

- Einleitung/Einführung in z.B. die Ernährungspyramide, -empfehlungen
- Nährstoffe- die Bausteine deiner Nahrung
- Milch
- Verdauung - wo ist was und wie heisst das?
- Trinken und Sport
- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen
- Snacks und Zwischenmahlzeiten
- Krankheiten

Das für alle Spannende und Schöne sind die Kochworkshops, an denen sich die Kinder immer gerne und engagiert beteiligen. In vier Unterrichtsstunden werden in der Schule und/oder im OGS-Bereich Rezepte vorgestellt und gemeinsam daraus leckere Speisen hergestellt. In diesen Kochworkshops lernen die Kids verschiedene Lebensmittel noch genauer kennen, beschäftigen sich (unter Aufsicht) mit Kochgeräten, und organisieren sich dabei Essen und Getränke quasi selbst. Beispiele der bislang hergestellten Leckereien waren z.B. Vollkornpizza vom Blech, Bananenmuffins, Bulkursalat mit Gemüse und Dips, Linsensuppe, Rosmarin-Kartoffeln mit selbstgemachten Ketchup, Wraps mit knackigem Gemüse und Kräutern, superschnelle Vollkornbrötchen und mehr. Da läuft nicht nur den Erwachsenen das Wasser im Mund zusammen.

Interessierte Schulen können mit uns in Kontakt kommen (wir sprechen die Grundschulen auch aktiv an) oder direkt an das Projekt und die Verantwortlichen herantreten. Wir arbeiten seit Anfang des Jahres 2020 mit Angelika Czernick im Projekt „Iss das Leben schön“ zusammen. Durch die Corona-Pandemie sind die Kochworkshops in Präsenz derzeit nicht möglich. Alternativ werden Online-Video-Sequenzen entwickelt, die dann für die Schulen und den Ganzttag zur Verfügung gestellt werden. Wir hoffen auf eine gute Entwicklung für 2021. Wenn Ihre Patienten - vornehmlich Kinder - und die Schulen davon profitieren wollen, dann sprechen Sie uns an, wir können in den Schulen aktiv werden.

Birgit Blumenschein, Diätassistentin/Dipl.-Medizinpädagogin

Doris Antepohl, Diätassistentin/B. Sc. Clinical Nutrition

Lea Eisen, Diätassistentin

Diät- und Ernährungstherapie

Fon 0177 - 7502243 www.et-blumenschein.de

Thema des nächsten Newsletters Januar/2021:

Die Küche als Hausapotheke“ - antientzündliches Essen und Trinken direkt vor Ort