



Gesunde Ernährung gaumennah erfahren

Junge Schüler schauen im Rahmen des Projekts „Anpff fürs Lesen“ über den Tellerrand



Es ist angerichtet am Standort Vechelde (GS Albert-Schweitzer). Foto: Marion Demann



Viele Köche verderben keinesfalls immer den Brei, wie hier bewiesen am Standort Krummhörn (GS Jennelt). Foto: Wilfried Müller



Standort Braunschweig (GS Heidberg): Zufriedene junge Kicker und Fußball-Lesetrainer/innen, insgesamt eine runde und gesunde Aktion! Foto: Marion Demann

Fußballspielen und eine gesunde Ernährung gehören untrennbar zusammen. Das hat jeder Fußballprofi verinnerlicht, und das erlebten junge Schüler jetzt an drei Standortschulen des Projektes „Anpff fürs Lesen“ während der 90-minütigen AG-Zeit gaumennah.

Im Standort Krummhörn (GS Jennelt) bereiteten die jungen Kicker unter Anleitung von Ernährungsberaterin Frauke Becker-de Boer gesunde Snacks zu. So schnippelten sie z.B. aus Paprika und Eisbergsalat kleine Schiffchen, Pinguine aus Gurken sowie Lollies aus Karotten und Gurken. Das anschließende gemeinsame Essen hat allen geschmeckt und bereitet viel Freude!

In den Standorten Vechelde (GS Albert-Schweitzer) und Braunschweig (GS Heidberg) sensibilisierte Ernährungsberaterin Kristin Freydank im Auftrag der „AOK – Die Gesundheitskasse“ die Jungen für das Thema „So essen Fußballer“. Sie hatte Antworten parat auf folgende Fragen:

- Essen Fußballer anders als wir und wenn ja, warum?
- Wie isst man in anderen Nationen, wie bildet sich unser Geschmack aus?
- Wozu brauchen wir unser Essen?

Dazu gab sie Tipps, wie ein gesundes und nahrhaftes Sportleressen in der Praxis aussehen könnte. Schmackhafte Varianten wie etwa das Frühstück „to go“, Powerballs, das etwas andere Pausenbrot oder das leckere Sportlergetränk wurden gemeinsam zubereitet und anschließend gemeinsam genossen!

Ob in Krummhörn, Vechelde oder Braunschweig: Zufriedene junge Kicker und Fußball-Lesetrainer/innen waren von einer runden und gesunden Aktion begeistert.

Marion Demann, Projektbetreuerin vom NFV, freute sich, dass die Ernährungsberatung großzügige Unterstützung erfuh: „Herzlichen Dank an die ‚AOK – Die Gesundheitskasse‘, die die Veranstaltungen in Vechelde und Braunschweig unentgeltlich durchgeführt hat!“

