

Gesund kann auch lecker sein

Die Workshopreihe der Fluthilfe an der Kilianschule vermittelt Kindern spielerisch Wissen über nachhaltige Ernährung und den Schutz natürlicher Ressourcen.

Jennifer Theis

Letmathe. Sichtlich stolz präsentierten die Schülerinnen und Schüler aus der 2c der Kilianschule ihr Frühstück, das sie am Morgen selbst gezaubert hatten. Statt Deutsch, Mathe und Co. stand für sie und die Parallelklassen in dieser Woche ein Projekttag auf dem Stundenplan. Dort drehte sich alles rund um die Themen Nachhaltigkeit, bewusste Ernährung und auch um die Frage, woher die Lebensmittel, die so selbstverständlich zu Hause im Vorratsschrank liegen, eigentlich stammen.

Die Fluthilfe des Caritasverbands setzte die Workshopreihe nach dem Auftakt im vergangenen Jahr fort. Dass das Angebot von der Schule erneut angenommen wurde, darüber freute sich Fluthilfekordinatorin Claudia Michel.

Seit 2021 bietet die Fluthilfe Unterstützung für Menschen, die von der Flutkatastrophe betroffen sind. Im Mittelpunkt stehen dabei psychosoziale und pädagogische Angebote, wie Michel erläuterte. Darüber hinaus setzt die Fluthilfe weitere Projekte um, die sich mit den Folgen des Klimawandels und Naturkatastrophen sowie mit der Sensibilisierung und Prävention befassen. „Auf diese Weise können die Kinder spielerisch lernen, wie Nachhaltigkeit im Alltag funktioniert“, erklärte Michel. Und dass das nicht nur gesund, sondern auch lecker sein kann, das zeigte Andrea Kullik.

Limo zum Frühstück – aber gesund

Mit den Kleinen bereitete sie einen Obstsalat mit Joghurt aus teils regionalen Zutaten zu. So wurden Bananen, Trauben, Beeren und Äpfel fleißig geschnippelt und wanderten in die Schüsseln. Dazu gab es ausnahmsweise Limonade zum Frühstück – selbst gemacht aus frischen Orangen und Agavensirup. So entstand eine fruchtige Alternative zum herkömmlichen,



Die 2c der Kilianschule lernte in dieser Woche einiges über bewusste und nachhaltige Ernährung. Waschen, schneiden, mixen: Die Kinder bereiteten einen frischen Obstsalat zu. Jennifer Theis



stark zuckerhaltigen Getränk.

Im Anschluss ließen sich die Kinder ihr selbst zubereitetes Frühstück gemeinsam schmecken. Stolz auf das Ergebnis ihrer Arbeit griffen sie begeistert zu. Der letzte Rest Joghurt war heiß begehrt. Wer den Löffel ablecken durfte, war dabei eine Frage, um die die kleinen Köche geradezu wetteiferten.

Auf diese Weise können die Kinder spielerisch lernen, wie Nachhaltigkeit im Alltag funktioniert.

Claudia Michel
Fluthilfekordinatorin Caritas

Andrea Kullik bringt bereits viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern mit. Die Hennenerin war schon mehrfach bei der „Kinder-

stadt“ dabei, die alle zwei Jahre in der Nähe des Bahnhofs ihre Zelte aufschlägt. Dort vermittelt sie den jungen Teilnehmern, wie ein Restaurant geführt wird. Die Arbeit mit ihnen schätzt sie sehr. „Ich gebe regelmäßige Workshops und finde es immer wieder beeindruckend, wie kreativ und selbstständig die Kinder ans Werk gehen, wenn man ihnen den Freiraum lässt“, sagt sie.

Kooperation mit regionalen Partnern

Mit dem „AllerWeltHaus“ in Hagen verbindet die Fluthilfe bereits seit mehreren Jahren eine Kooperation, wie Claudia Michel erklärte. Dort ist Claudia Eckhoff tätig, die den Zweitklässlern bei ihrem Workshop eine Nascherei näherbrachte, die bei Kindern besonders hoch im Kurs steht: Schokolade. Dabei nahm sie die Kinder mit auf den Weg von der Kakaobohne bis zur fertigen Schokoladentafel. Anschaulich erklärte sie, welche Schritte dafür notwendig sind, welche Rolle Nachhaltigkeit beim Kakaoanbau spielt und unter welchen Bedingungen die Kakaobauern arbeiten. Auch die Frage, wie wenig von dem Verkaufspreis einer Schokoladentafel letztlich bei

ihnen ankommt, wurde thematisiert. Dabei war es Claudia Eckhoff wichtig, die komplexen Zusammenhänge so zu vermitteln, dass die Kleinen sie verstehen.

Grundlagen gesunder Ernährung

Ernährungstherapeut Klaus Gerling aus Menden vermittelte den Kindern die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Anhand der Ernährungspyramide und des ökologischen Fußabdrucks zeigte er, worauf es ankommt und welche Auswirkungen die Herkunft von Lebensmitteln hat. „Es macht einen Unterschied, ob ein Produkt zum Beispiel vom Bauern aus Letmathe stammt, aus Spanien oder sogar aus Südamerika kommt“, wollte Gerling den Grundschulern vermitteln.

In der kommenden Woche können sich auch die Drittklässler der Kilianschule auf Projekttag freuen. Im Naturschutzzentrum Arche Noah in Menden beschäftigen sie sich mit dem Wasserkreislauf und damit, wie ein bewusster Umgang mit der wertvollen Ressource aussieht. „Denn angesichts des Klimawandels gewinnen der Schutz des Trinkwassers und ein achtsamer Verbrauch immer mehr an Bedeutung“, erklärte Claudia Michel.