

# Gesunde Gerichte am gedeckten Tisch

## Grundschüler aus Holthausen erlangen Ernährungsführerschein – Lebensmittel lecker angerichtet

Lingen (eb) – Die Schüler des 3. Jahrgangs der Grundschule Holthausen haben kürzlich den Ernährungsführerschein erworben. Dank der Unterstützung der Eltern, des Fördervereins und der Sponsoren haben die Kinder Wissen und praktische Fähigkeiten fürs Leben erworben.

Wie benehme ich mich nach Knigge korrekt beim Essen? Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Welche Griffe benutze ich beim Schneiden von Obst und Gemüse? Arbeite ich nach hygienischen Vorschriften bei der Zubereitung von Lebensmitteln? Diese und viele weitere Fragen konnten im Rahmen der Bearbeitung zu Unterrichtsinhalten des Ernährungsführerscheins bearbeitet werden.

Innerhalb einer theoretischen und praktischen Prüfung stellten die Kinder erfolgreich ihr Können unter Beweis. Gesundheitsförderin und Ernährungsberaterin Marianne Kley



**Freuten sich mit den Schülern über den bestandenen Ernährungsführerschein: (hinten v. l.) Schulleiter Kai Baumann, Alfred Grote (Wasserverband Lingener Land), Daniel Wintering (Bäckerei Wintering), Herbert vor dem Brocke (Wärme- und Kältetechnik vor dem Brocke), Marianne Kley (Ernährungsberaterin), Clemens Korte und Janine Mühlenfeld (Klassenlehrer), Simone Owczarek (Kaefer), Anne Bosse (Förderverein) und Petra Menger (AOK).**

Grundschule-Holthausen-Foto

vermittelte den Drittklässlern korrekte Tischmanieren, die erforderliche Tischkultur für einen schön gedeckten Tisch, die Zubereitung von schmackhaften und gesunden Gerichten mit dem Tunnelgriff oder dem Krallengriff. Sie erklärte

wie wichtig gründliches Händewaschen beim Kochen ist oder dass auch vermeintlich „gesunde“ Lebensmittel äußerst lecker angerichtet werden können. Diese Grundlagen können den Kindern helfen, selbst auf eine

gesunde Ernährung zu achten, Eltern dabei zu unterstützen und gesünder aufzuwachsen. Das Projekt Ernährungsführerschein machte neben der Wissensvermittlung und dem Erlernen praktischer Fähigkeiten allen Beteiligten viel Spaß.

Zu den Sponsoren des Ernährungsführerscheins zählen die Bäckerei Wintering, der Markant Markt Marco Gerdes, der Wasserverband Lingener Land, die Firmen vor dem Brocke und Kaefer sowie die AOK Gesundheitskasse.