

„Wir haben immer weniger Wissen über gesunde Ernährung“

Am 7. März startet die Bewerbungsphase für die Ernährungsaktionstage Kaufland. Wie ein solcher Tag abläuft? Das zeigt ein Besuch in einer Heilbronner Grundschule.

Eva-Maria Hirnigl hat die Kreide gezückt, viele Hände schnellen in die Höhe. Was ist gesund, was nicht? Und welches Nahrungsmittel gehört wohin in der sogenannten Ernährungspyramide? Das sind die Fragen, die bei den Kindern der Klasse 4c von der Albrecht-Dürer-Schule aus Heilbronn im Raum stehen. Eva-Maria Hirnigl tippt auf die Tafel. „Gemüse und Obst sind richtig wichtig für den Körper“, sagt sie in jenem Moment und schreibt die beiden Begriffe nach unten. Dorthin, wo das Fundament der Pyramide liegt. Es ist früh am Morgen, die Ernährungsfachexpertin und die Kinder befinden sich inmitten des Ernährungsaktionstags des Bildungsprojekts „Machen macht Schule“.

Für 2023 waren 250 Ernährungsaktionstage geplant, die Kindern und Jugendlichen in Schulen und auch in Vereinen spielerisch und altersgerecht einen Zugang zu gesunder Ernährung ermöglichen. Seit Beginn der Bildungsinitiative „Machen macht Schule“ machte Kaufland nachhaltige Zukunftsthemen wie Natur, Umwelt und Ernährung für mehr als 50.000 Kinder und Jugendliche erlebbar. Um seiner Verantwortung als Lebensmitteleinzelhändler noch besser gerecht werden zu können, hat Kaufland mittlerweile entschieden, den Fokus gänzlich auf das Thema Ernährung zu legen. Mit dem Tag der gesunden Ernährung ist nun am 7. März wieder die Bewerbungsphase gestartet. Lehrkräfte können so ihre Schulen und Klassen auf der Website der Aktionstage bewerben.

Für die Aktionstage arbeitet das Unternehmen mit einem Ernährungsberaternetzwerk zusammen. Gemeinsam wurde hierfür ein ernährungspädagogisches Konzept entworfen. Eva-Maria Hirnigl betreut im Rahmen der Aktionstage neun Schulen an insgesamt 18 Tagen im Jahr und betont: „Es besteht bei Kindern immer weniger Wissen und Verständnis für gesunde Ernährung. Das Thema wird in Familien nicht mehr so stark gelebt, da immer weniger aktiv in der Küche gearbeitet wird.“ Kaufland möchte dieser Entwicklung mit den Ernährungsaktionstagen entgegensteuern. Deshalb beteiligt sich Eva-Maria Hirnigl gerne daran: „Die Möglichkeit, mit den Ernährungsaktionstagen auch präventiv zu arbeiten und an Schulen Ernährungswissen spielerisch rüberzubringen, hat mich direkt begeistert.“

Aktionstage haben ein flexibles Format für verschiedene Altersklassen

Auch Claudia Koelle-Stephan, die an der Albrecht-Dürer-Schule Lehrerin für Alltagskultur, Ernährung und Soziales ist, ist mit dem Thema bestens vertraut. Sie sorgt abseits solcher Aktionstage dafür, dass die Kinder früh mit gesunder Ernährung in Berührung kommen. Sie selbst hat ihre Schule vor vier Jahren erstmals auf der Homepage von Kaufland für einen Ernährungsaktionstag beworben. „Das Bewusstsein für gesunde Ernährung ist ganz vielen Schülern abhandengekommen. Die Tomate auf dem Burger ersetzt keine ausgewogene Mahlzeit“, sagt sie und ergänzt: „Umso wichtiger ist es, dass Kaufland solche Tage veranstaltet.“ Abseits der Heilbronner Grund- und Werkrealschule, wo der Aktionstag bereits drei Mal stattgefunden hat, sind Ernährungsfachkräfte wie Eva-Maria Hirnigl bundesweit auch in anderen Altersbereichen und bei Partnersportvereinen von Kaufland, den „Kaufland Spielfreunden“, tätig. „Jeder Aktionstag ist anders, wir haben verschiedene Module, Altersklassen, Räumlichkeiten und Lehrkräfte“, sagt Eva-Maria Hirnigl

Gemüse ertasten, Pyramide kennenlernen, Müsli zubereiten

Die Klasse 4c hat an diesem Tag das Modul „Frühstück/Pausenbrot“ gewählt – und das startet, wie alle Ernährungsaktionstage sehr spielerisch. Ein Kind der Klasse greift in eine Stofftasche sagt verwundert: „Das fühlt sich wie ein Dreieck an.“ Herauskommt eine Birne. Zu Beginn geht es der Ernährungsexpertin vor allem darum, verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu erraten und den Kindern so einen leichten Zugang zu dem Thema zu verschaffen. Anhand der Ernährungspyramide erklärt Eva-Maria Hirnigl im Anschluss einem fragenden Kind: „Auch wenn Salat im Döner ist, heißt das nicht, dass du ihn sehr häufig essen solltest.“ Denn, so erfahren die Kinder: In größeren Mengen ist es besser, viel Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte zu sich zu nehmen. „Ein Vollkornbrot ist gesünder als ein Weißbrot“, sagt Eva-Maria Hirnigl.

Dann geht's über in die Praxis. Mithilfe von Kaufland-Produkten aus der nächstgelegenen Filiale nahe dem Heilbronner Hauptbahnhof schneiden die Schüler Obst und Gemüse klein, schmieren fleißig Frischkäse auf Vollkornbrotscheiben oder bereiten ein leckeres Müsli zu. Fein säuberlich stellen sie ihre Erzeugnisse auf den Tisch und warten ungeduldig darauf, endlich zugreifen zu dürfen. Für den Aktionstag verzichten sie bereitwillig auf die große Pause. „Die Kinder essen gesunde Speisen gerne, wenn man sie mit ihnen zusammen zubereitet“, sagt Claudia Koelle-Stephan – wobei der Ernährungsaktionstag doch noch mit einer süßen Belohnung endet.

Bevor die Kinder aus dem Raum huschen, gibt's für alle noch ein paar Gummibärchen auf die Hand. „Eine Hand voller Süßigkeiten, fünf Hände voller Gemüse und Obst – so sollte das Verhältnis sein“, sagt Eva-Maria Hirnigl. Ganz im Sinne der Ernährungspyramide eben. Das haben die Kinder jetzt gelernt.