

# Obst statt Schokolade und Selter statt Cola

Projekt „Mobile Ernährung und Bewegung“ motiviert Erstklässler zu mehr Sport und gesundem Essen

**GRÜNHÖFE.** „Wie viele Würfel Zucker sind in einem Liter Cola?“ Die Erstklässler der Fritz-Reuter-Schule bauen kleine Türmchen aus Zuckerstückchen vor sich auf, die zwei, fünf oder acht Würfelstücke hoch sind. „Es sind 34“, verrät Karl-Hermann Tietjen.

Der Sozialpädagoge begleitet das Projekt „Mobile Ernährung und Bewegung“ des Deutschen Kinderhilfswerks, das derzeit in sechs norddeutschen Regionen läuft. Der Inklusionsbetrieb Raumwerkerei hat Autoanhänger mit Materialien zu den Themen Ernährung und Bewegung ausgestattet, um den Grundschulern die Themen näher zu bringen. „Unser Ziel ist es, in jeder Region 60 Veranstaltungen pro Jahr abzuhalten“, sagt Tietjen, der im Raum Bremerhaven und Bremen für die Ernährung zuständig ist.

Am Dienstag hat er seinen Anhänger im Familienzentrum in der Braunstraße ausgepackt. Er

**» Man kann nicht früh genug damit anfangen, die Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen. «**

**Karl-Hermann Tietjen, Sozialpädagoge**

redet über Zuckerzusätze, süße Getränke und Alternativen. Dazu gibt es Experimente: Auf dem Tisch stehen Wasserkannen mit schlumpfblauem und neongrünem Wasser. „Die Kinder lernen,



**Karl-Hermann Tietjen führt die Erstklässler Amine (7), Simar (8), Liliana (7) und Hiranur (6) an gesundes Essen heran.**

Foto Masorat

dass das Auge auch mitisst“, erklärt er. Bei den Kindern kommen seine Worte gut an. Die sechsjährige Hiranur überlegt, dass sie auch mal Obst statt Schokolade essen kann und Laura, ebenfalls sechs, nimmt sich beim Anblick des hohen Würfelzuckerturms vor, weniger Cola zu trinken: „Ich kann ja auch Selter trinken.“

Und jetzt essen plötzlich alle Kinder gesund? – „Das erwarte ich gar nicht“, lacht Tietjen. Er freut sich, wenn er bei den Kin-

dern einen Aha-Effekt erzeugen kann und Denkanstöße gibt. „Man kann nicht früh genug damit anfangen, die Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen. Wenn sie es nun auch Zuhause ansprechen und meine Anregungen weitertragen, ist schon ein Anfang gemacht.“ Auch im Unterricht wird das Thema künftig aufgegriffen, hat Klassenlehrerin Tanja Reichert beschlossen.

Günther Kerchner, Geschäftsführer der Raumwerkerei, übernimmt derzeit noch das Thema

Bewegung: „Es geht darum, den Kindern Spielraum zu geben und dann laufend darauf zu achten, dass ihnen nichts passiert.“ Aus Holzboxen, Brettern und einer Leiter bauen sich die Grundschüler einen Parcours, auf dem sie balancieren. „Der Prozess ist jedes Mal anders“, erzählt Kerchner, der auch das Aufbauen für einen wichtigen Bestandteil der Bewegung hält. „Einige Kinder sind ganz sicher und selbstbewusst auf den Brettern, andere eher zögerlich – aber alle haben sich getraut“, freut er sich. Begeistert und stolz wandeln die Kinder über die Bretter, die über Kisten führen. Teilweise mit geschlossenen Augen, tasten sie sich schrittweise vorwärts – sie probieren sich aus. „Sie erfahren sich selbst“, sagt Kerchner. Doch auch zur Bewegung gab es einleitende Worte, nicht nur in Bezug auf die Sicherheit. „Sport ist wichtig, damit man nicht fett wird und gesund bleibt“, weiß Tyron. Der Siebenjährige spielt sowieso schon viel Fußball, denn er findet: „Sport macht Spaß.“

Kerchner ist positiv überrascht, dass die Einrichtungen sich so interessiert zeigen: „Wir haben jetzt schon 26 Termine, der ganze März ist ausgebucht.“ Er selbst könne jedoch nur die Anfangsphase mitbetreuen. „Langfristig hoffen wir, dass die angehenden Erzieherinnen der Scholl-Schule uns bei dem Projekt unterstützen.“ (jabe)