

75726.2.05



In selbst erfundenen Szenen spielen die Kinder Situationen rund ums Essen.



Stauend entdecken die Fünftklässler Zusammenhänge. Reto Schneider

Bewegung in die Schule bringen

Erlenbach: Samowar bietet den Schulen ein Projekt zum Thema Ernährung und Bewegung an

Zwei Schulklassen in Erlenbach beteiligen sich am Pilotprojekt «Coole Köpfe, heisse Füsse» – und schon reagieren Eltern anderer Kinder pikiert: «Wieso sind unsere Kinder nicht auch dabei?» Die Bewegungspädagogin verbucht schon nach drei Besuchen einen Erfolg: Die Kinder sind begeistert.

EVA ROBMANN

Die 19 Fünftklässler sind aufgeregt. An diesem Nachmittag wird Martina Kunz den Unterricht gestalten. Die junge Frau ist Bewegungspädagogin und besucht die Klasse einmal monatlich während des ganzen Schuljahres. Die beiden bisherigen Besuche sind in frischer Erinnerung geblieben: «Einander mit den Bällen zu massieren war toll, aber auch das Tanzen», erzählen Amanda, Yannic, Daniela und Dunja wild durcheinander. «Oder an der Gangart zu erkennen, ob jemand glücklich, müde oder verängstigt ist.» Die Bewegungsspiele haben es ihnen angetan.

Heute ist jedoch das Thema Ernährung angesagt. Die 10- und 11-Jährigen müssen Antworten auf schwieri-

ge Fragen finden: Wieso isst man überhaupt? Was wisst ihr über Allergien? Was hat eine Pyramide mit unserer Ernährung zu tun? – Die Kinder wissen viel, wollen es auch sagen und strecken immer wieder auf. Miriam Widmer, die junge Klassenlehrerin, staunt. Sie sitzt im hinteren Teil des Raums und beobachtet. Ab und zu kann sie sich eine Bemerkung nicht verkneifen, schliesslich ist es ihre Klasse. Aber sie genießt es dennoch, einmal monatlich zuzusehen, was die Bewegungspädagogin aus den sonst nicht immer so motivierten Kindern herausholt. Sie staunte im Vormonat darüber, wie alle Kinder sofort bereitwillig tanzten, auch die Jungen, und wie alle augenblicklich für Rollenspiele jeder Art zu begeistern waren.

Der Zmittag in der Pyramide

Auch heute, den ganzen Nachmittag lang, machen alle mit, spielen etwa in Gruppen selber ausgedachte gesunde und weniger gesunde Essensszenen: Eine Bubengruppe spielt eine Familie am Mittagstisch, eine Mädchengruppe isst vor dem Computer, drei Jungen sitzen mit Popcorn vor dem Fernseher.

Die Kinder ordnen äusserst motiviert die Esswaren, die sie am Mittag zu sich genommen haben, den verschiedenen Kategorien der Nahrungspyramide zu. Das Olivenöl ist Fett, «von dem brauchen wir nur wenig», sagt Martina Kunz. Die Teigwaren sind Kohlenhydrate. «Davon braucht ihr eher viel», sagt die Bewegungspädagogin, «damit ihr rennen, aber auch damit ihr denken könnt.»

Frühstücken wie ein Kaiser

Das Frühstück sei übrigens die wichtigste Mahlzeit am Tag. Ob denn alle frühstücken würden? – Ein Viertel der Klasse kann sich nicht fürs Frühstück begeistern. Mit sympathischem Ton, ohne moralisierend zu wirken, rät Kunz den Frühstücksmuffeln, einfach mal auszuprobieren, ob ihnen mit vollem Magen der Morgen nicht kürzer erscheine. Wer will, darf Wasser trinken, denn das sei für den Körper sehr wichtig, bestehe er doch zu rund 70 Prozent aus Wasser, sagt die Expertin. Es bildet sich vor dem Lavabo eine lange Schlange.

Dann kommen Magnesium, Zink und Eisen dran, «Sachen, die ihr zum Lernen braucht». Dazu gibt es sogar einen Teller voller Esswaren zum

Knabbern mit Baumüssen, Mandeln, Datteln und Bananen. Die Kinder langen kräftig zu.

Aufstrecken ist auch ein Sport

Ausgangspunkt des Nachmittags ist ein Quiz, bei dem immer wieder ein Thema aufgedeckt wird oder Buchstaben, die am Schluss ein Lösungswort ergeben sollen. Die Kinder besprechen E-Stoffe, und sie reden darüber, ob es Sinn macht, an Weihnachten Erdbeertörtchen zu essen und im Sommer Marroni. Und sie staunen, dass Coca-Cola wegen des vielen Zuckers als Nahrungsmittel gilt.

Was dem Ernährungsunterricht an Bewegung abgeht, machen die Kinder mit dem häufigen intensiven Aufstrecken alleweil wett. Zum Schluss werden sie von der Spezialistin für Ernährungs- und Bewegungsfragen, die vor ihrer Ausbildung zur Bewegungspädagogin selber Lehrerin war, ganz pragmatisch belohnt. Das Lösungswort des Quiz heisst «Sokoladenei», und alle dürfen sich eines bei ihr holen.

Informationen zum Samowar-Projekt «Coole Köpfe, heisse Füsse»: Christoph Meyer, 044 923 10 66 (Montag bis Mittwoch), meyer@samowar.ch