

Iss Dich clever – Gesunde Ernährung ohne Zeigefinger



**Altheggenberg-Mittelstetten/
Landkreis – Gesundheit kann
Spaß machen!** Die Grundschule
Altheggenberg-Mittelstetten
startete mit dem Präventions-
projekt „Iss Dich clever“. Das
Ernährungsprojekt ist eine Ko-

operation der AOK Bayern mit
dem Verein „Iss Dich clever“ e.V.
„Gemeinsam mit unserem Part-
ner wollen wir Grundschulern
spielerisch und ohne erhobenen
Zeigefinger gesunde Ernährung
nahebringen“, sagt Maximilian
Georg, verantwortlicher AOK-
Direktor für den Landkreis Fürst-
entfeldbruck. Die Grundschule
nimmt mit insgesamt 38 Kindern
an „Iss Dich clever“ teil.

Das Projekt richtet sich an
Kinder der zweiten Klasse. Im
Unterricht lernen die Schüler
Wissenswertes rund um gesunde
Ernährung. Kinder wollen
aber gerne selbst ausprobieren
und erleben, wie es riecht und
schmeckt. Deshalb liegt der
Schwerpunkt des Projekts auf
der Praxis. So stellen die Schüler
zum Beispiel selbst Käse
und Butter her, kochen gemein-
sam Kartoffeln und Apfelmus
ohne Zucker und verköstigen

sich in der Unterrichts-Einheit
„Eiweiß“ mit Kichererbsen. Zwi-
schendrin singen sie den „Iss-
Dich-clever-Song“ und tanzen
dabei. Mit dem Song wird in-
teraktiv – neben gesunder Er-
nährung – auch die Bewegung
gefördert. Darüber hinaus sind
Lehrer und Eltern von Anfang
an mit im Boot und können an
einem Kochkurs teilnehmen.
Dort werden Koch-Basics zu
vegetarischen, regionalen und
schmackhaften Gerichten ver-
mittelt, die für Familien geeignet
sind. Die Eltern erfahren, auf
was sie beim Einkauf achten
müssen und welche Lebens-
mittel sie aus gesundheitlicher
Sicht bevorzugen sollten.

Oecotrophologin (B. Sc.) Anna-
Marisa Kirstein (Foto mit Grund-
schulklasse: Daniel Kraus) hat
das Projekt „Iss Dich clever“ für
Grundschulen entwickelt und
ins Leben gerufen. Regelmäßig

durchgeführt wird das Projekt
von Ernährungsexperten des
Vereins „Iss Dich clever“ e.V.
Die AOK Bayern unterstützt es
finanziell. Das Programm wurde
erfolgreich von der Technischen
Universität München evaluiert.
Nach dreijähriger Pilotphase
startete man 2022 in München
und Regionen. Die AOK Bay-
ern unterstützt Projekte zur Ge-
sundheitsförderung vor Ort in
vielen Städten, Gemeinden und
Landkreisen. Grundlage hierfür
ist das Präventionsgesetz. 2022
erreichte die AOK Bayern mit
gesundheitsfördernden Maß-
nahmen mehr als 1.100 Schu-
len im Freistaat.

Interesse am Projekt „Iss Dich
clever“? Dann kann man sich
jetzt mit seiner Grundschule be-
werben. Weitere Informationen
sind zu erhalten unter: www.issdichclever.de oder Tel. 089
20900241. red

Gesundheit

Mobile Med. Fußpflege Mobile
Med. Fußpflege (48,- Euro)
☎ 0170-2049773 pf.therapie@
gmail.com



Soziale Dienste

KLIENNTENORIENTIERTE PROBLEMLÖSUNG
Dachau, Münchener Str. 33, Fachambulanz für
Sachlorientierungen, Behandlung von
Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
und Glücksspielsucht.
Tel. 08134 82525.
E-mail: info@kpb-bachambulanz.de
Internet: www.kpb-bachambulanz.de