

„Iss Dich clever“

Schüler lernen Wissenswertes rund um gesunde Ernährung

Dachau – Gesundheit kann Spaß machen! Die Grundschulen Dachau Ost und Dachau Augustenfeld starteten mit dem Präventionsprojekt „Iss Dich clever“. Das Ernährungsprojekt ist eine Kooperation der AOK Bayern mit dem Verein „Iss Dich clever“. „Gemeinsam mit unserem Partner wollen wir Grundschulern spielerisch und ohne erhobenen Zeigefinger gesunde Ernährung nahebringen“, sagte Maximilian Georg, verantwortlicher AOK-Direktor für den Landkreis Dachau. Die beiden Grundschulen nehmen mit insgesamt 183 Kindern an „Iss Dich clever“ teil.



Grundschüler bei Iss Dich clever

Bild Daniel Kraus

Selbst kochen – mit Spaß und Musik

Das Projekt richtet sich an Kinder der zweiten Klasse. In Unterrichten 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 selbst Käse und Butter her, kochen gemeinsam Kartoffeln und Apfelsmus ohne Zucker und verköstigen sich in der Unterrichtseinheit „Eiweiß“ mit Kichererbsen. Zwischendrin singen sie den „Iss-Dich-cle-

ver-Song“ und tanzen dabei. Mit dem Song wird interaktiv – neben gesunder Ernährung – auch 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 vermittelt, die für Familien geeignet sind. Die Eltern erfahren, auf was sie beim Einkauf achten müssen und welche Lebensmittel sie aus gesundheitlicher Sicht bevorzugen sollen.

Ernährungswissenschaftlerin Anna-Marisa Kirstein 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“. Die AOK Bayern unterstützt es finanziell.

Das Programm „Iss Dich clever“ wurde von der Technischen Universität München evaluiert. Nach dreijähriger Pilotphase startete das Projekt

2022 in München und Regionen. Die AOK Bayern unterstützt Projekte zur Gesundheitsförderung vor Ort - in vielen Städten, Gemeinden und Landkreisen.

Interesse am Projekt „Iss Dich clever“? Dann bewerben Sie sich jetzt mit Ihrer Grundschule- Weitere Informationen unter: www.issdichclever.de oder Telefon 0162 - 7599075 red

Kindergesundheit mit Jolinchen

Dachau – „Jolinchens Seereise“, das Puppentheaterstück, gastiert am 8. Juli, um 9.10 Uhr im Ludwig-Thoma-Haus in Dachau. Das Theaterstück ist ein Förderprogramm der AOK Bayern zu gesunder Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden. Für „Jolinchens Seereise“ wurde dies in einer Geschichte über Freundschaft, den richtigen Proviant und die wichtige Ausrüstung für eine Reise zur „Fühl-mich-gut“-Insel umgesetzt. Die beiden Hasen Möhrchen und Öhrchen stehen Jolinchen und Henrietta zur Seite – gemeinsam mit Käpt'n Kuck und seinem Papagei Klappe stechen sie in See. Es richtet sich an dreibis sechsjährige Kita-Kids und vermittelt spannend Themen rund um die Kindergesundheit. Seit Beginn des Kita-Jahres 2014/2015 können Kitas kostenfrei an dem Programm teilnehmen. Schulungsmaterial und Aktionen nutzen die Figur des Drachenkinds Jolinchen, das Kinder mitnimmt ins „Gesund-und-lecker-Land“, in den „Fitmach Dschungel“ und auf die „Fühl-mich-gut“-Insel. red

Croatica
RESTAURANT
Bayrisch-kroatische Küche

Schleißheimer Straße 99 | 85221 Dachau

Öffnungszeiten: Dienstag Ruhetag
Mittwoch–Freitag 11.00–14.30/17.00–23.00
Samstag und Sonntag 11.00–23.00
– Warme Küche bis 21:30 Uhr –

www.croatica-dachau.de

**Reservierungen:
0 81 31/3 30 56 40**

JETZT RESERVIEREN!

SCHWEIGER'S SCHMANKERLZELT
Dachauer Volksfest 2024

RESERVIERUNGEN BITTE TELEFONISCH:
nur Montag & Donnerstag 15:00 - 19:00
unter 0151 / 424 886 75
Mehr Infos unter: www.festzeltbetrieb-schweiger.de

HIGHLIGHTS

SA. 10.08.24	Flott3er
SO. 11.08.24	Funkverkehr
MO. 12.08.24	Gewaltig
DIE. 13.08.24	Gewaltig
MI. 14.08.24	Kzwoa
DO. 15.08.24	Kzwoa
FR. 16.08.24	Auf Galt's, die Partyband
SA. 17.08.24	Die Performers
SO. 18.08.24	Bonny Tones
MO. 19.08.24	Flott3er

Mia gfrein uns
narrisch auf eich!

ca. 2000 Anhänger und 500 Gebrauchte auf über 50.000 qm

WÖRMANN
world of trailers

JUBILÄUMS-MESSE
19.-21.07.2024 | täglich von 9 - 16 Uhr

ZUM ANHÄNGER-GEWINNSPIEL:

Genießen:

Entdecken:

Spielen:

VORBEIKOMMEN & VON EXKLUSIV-RABATTEN PROFITIEREN!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WÖRMANN GmbH - Torstraße 29 - 85241 Hebertshausen - 08131/ 29278-0 - www.woermann.eu