

Obst bewegt – Sei dabei!

Grundschulen sollen Basiswissen vermitteln, von dem junge Menschen in ihrem weiteren Leben profitieren können. Hierbei handelt es sich um Grundkenntnisse wie z.B. Lesen, Schreiben und Rechnen. Allerdings sind die Schüler auch darauf angewiesen, sich bewusst zu ernähren.

Schüler ernähren sich jedoch meist so, wie ihre Eltern es für sie vorsehen und können damit zunächst kein eigenes Bewusstsein dafür entwickeln

was ihrem Körper Energie liefert und was nicht. Die Frage ist nun: „Wie kann man den Grundschulern ein solches Bewusstsein näher bringen?“

Ein wichtiger Aspekt zur Beantwortung dieser Frage ist sicherlich eine klare Definition davon, was bewusste Ernährung überhaupt ausmacht. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung besonders für Kinder förderlich.

Ein großer Vitaminlieferant für den menschlichen Körper kann in Obst gesehen werden, dessen Konsum von Wissenschaftlern und Ernährungsexperten stets empfohlen wird⁶. Das Projekt *Obst bewegt* soll Grundschüler daher spielerisch dazu motivieren mehr Obst zu essen. Ergebnis einer nicht repräsentativen Umfrage im Stadtteil Hamborn, bei der unter anderem eine Lehrerin der Abtei Grundschule in Hamborn befragt wurde, war, dass viele Kinder heutzutage nicht mehr alle regional üblichen Obstsorten kennen. An dieser Erkenntnis setzt das Projekt *Obst bewegt* an.

Ziel des Projektes ist es, Grundschulern in einer Obstolympiade⁷ den Bezug zu Obst als Energielieferant spielerisch erkennen zu lassen. Der Aufbau soll hier ähnlich wie bei den Bundesjugendspielen oder einer Olympiade verwirklicht werden. Es gibt 4 Disziplinen die jedoch nach Belieben austauschbar und oder erweiterbar sind. Disziplinen könnten ein Bananen-Staffellauf sein, bei dem die Kinder in ihrer jeweiligen Staffel eine Banane als Staffelstab⁸ verwenden. Auf diese Weise würden die Kinder motiviert sich zu bewegen und könnten anschließend die verwendete Banane essen um die verbrauchte Energie des Laufes wieder aufzutanken. Eine weitere Disziplin könnte das Kirschkernelweitspucken sein und eine andere ein Obstquiz bei dem man zwischen verschiedenen Beerensorten unterscheiden muss. Eine letzte Disziplin könnte das Orangenpressen sein. Hierbei würden sich die Grundschüler frischen Orangensaft pressen und direkt den Zusammenhang zwischen Energieaufwand und Energierückgewinn erkennen.



⁶ Vgl. u.a. <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> und https://campus.tum.de/tumonline/LV_TX.wbDisplayTerminDoc?pTerminDocNr=4493 beide Stand 05.02.2015.

⁷ Der Begriff Obstolympiade bindet sich hierbei nicht zwangsläufig an die olympischen Disziplinen und kann nach Belieben ersetzt werden.

⁸ Z.B. die Bananenboxen von tupperware verhindern das Entstehen von Druckstellen (vgl.: http://www.amazon.de/Tupperware-Bananen-Box/dp/B00140F4RO/ref=sr_1_fkmr1_3?ie=UTF8&qid=1424185388&sr=8-3-fkmr1&keywords=Tupperware+Bananen+Tupperbeh%C3%A4lter, Stand: 17.03.15).

Die Innovation dieses Projekts ist die spielerische Verankerung eines gesunden Ernährungsbewusstseins. Etabliert wird diese Innovation durch die Vermischung sportlicher Betätigung, inspiriert durch bestehende Konzepte wie z.B. die Bundesjugendspiele und einem ambitionierten Lehrkonzept, welches ein Bewusstsein für die Verbindung zwischen Obst und der daraus gewonnenen Energie sowie zur möglichen Nutzung dieser Energie schafft.

Ähnliche Konzepte gibt es bereits in Form von Apps⁹, die durch Erinnerungsfunktionen und durch Rechenbeispiele den Nutzer darüber informieren, wie der Tagesbedarf an Obst aussieht und wie viel Bewegung der Mensch braucht. Jedoch sind diese Modelle eher für ältere Zielgruppen relevant und machen die Nutzung von technischen Geräten erforderlich, welche wiederum mit Kosten verbunden sind. Das Konzept hinter dem Projekt *Obst bewegt* setzt im Gegensatz dazu bei einer viel jüngeren Zielgruppe an und ist im Kostenaufwand viel geringer als das vorgestellte Konzept der App.

Denn der Kostenfaktor ist ein weiterer Punkt der eindeutig für das Projekt *Obst bewegt* spricht. Im günstigsten Fall beschränkt sich der Kostenaufwand auf die Beschaffung des Obstes, wenn es keine freiwillige Unterstützung gibt kämen noch Personalkosten für die Betreuung der Obstolympiade hinzu. In einem Interview mit der Konrektorin der Abtei Grundschule stellte sich heraus, dass es das Konzept einer Obstkiste¹⁰ gibt, welches für das Projekt *Obst bewegt* genutzt werden könnte.

Oberstufenschüler der Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Gesamtschule würden sich aktuell bereit erklären die Olympiade zu betreuen, was seitens der Konrektorin der Abtei Grundschule sehr erfreut aufgenommen wurde. Nach einer Pilotphase ist es darüber hinaus möglich das Projekt überregional auszubreiten, da es auf jedem Schulhof und in nahezu jedem Stadtpark durchgeführt werden kann.

Die Erweiterung für andere Zielgruppen, beispielsweise für Schüler weiterführender Schulen, kann als Potential dieses Projektes gesehen werden, welches noch nutzbar wäre.

Projektteam: Jana Trumann (Dozentin), Christian Gehlhaar, Finn Olav Kenklies, Christian Ludwig, Cindy Raack und Merve Rencher

Projektbericht: Konstantin Busch



⁹ Vgl. u.a. <http://www.foodkomm.de/apps-ernaehrung/> Stand 05.02.2015.

¹⁰ Die Obstkiste ist nach einem halbjährigen Genehmigungsprozess wieder als Projekt an die Abtei Grundschule zurückgekehrt und sieht vor, einzelne Klassen mit einer Kiste Obst zu versorgen um eine gesunde Ernährung zu fördern.