

Hofheim, 24. Oktober 2017

„Ernährungsunterricht anschaulich gestalten“

Gesundheitsdezernentin Overdick weist auf neues Material für Grundschulen hin

Als einen Beitrag zu einem anschaulichen Grundschulunterricht hat der Main-Taunus-Kreis eine „Ernährungskiste“ zusammengestellt. Wie Kreisbeigeordnete Madlen Overdick mitteilt, können sich Lehrer das Material beim Gesundheitsamt im Landratsamt ausleihen.

Der Gesundheitsdezernentin zufolge trinkt rein statistisch jeder Deutsche mehr als 80 Liter zuckergesüßte Getränke jährlich. Damit gehöre Deutschland zu den Ländern mit dem höchsten Pro-Kopf-Verbrauch. Auch versteckter Zucker in Getränken erhöhe das Risiko für Fettleibigkeit und Diabetes.

Insbesondere Kinder und Jugendliche griffen gerne nach Limonaden, Energy Drinks und Eistees, so Overdick: „Mit der Ernährungskiste wollen wir das Interesse wecken, gesund zu leben und sich entsprechend zu ernähren“. Kinder und Eltern wüssten aber meist nicht, dass ein Glas Limonade mehr als sechs Stück Würfelzucker enthält.

Eine Fertigsaltschorle komme meist in einem Saft-Wasser-Verhältnis von 1:1 in den Handel. Wer sie aber selbst mische, könne sie zum Beispiel in ein Verhältnis von 1:3 bringen; das lösche wesentlich besser den Durst. Eltern rät Overdick: „Kaufen Sie Lebensmittel bewusst ein! Wasser und Mineralwasser sind ideale Durstlöcher für Kinder und Jugendliche aber auch für Erwachsene. Zucker und Süßigkeiten hingegen sollten nur ein kleiner Baustein der täglichen Ernährung sein.“

Schulen können die Ernährungskiste im Gesundheitsamt bei Bettina Radtke ausleihen (Tel. 06192/201-1752).