

„Apfel Latein“

# Gesunde Ernährung kann so einfach sein

**Daniel Hinze hatte zur Markt-Rallye ins E-Center Naumburg eingeladen.**

**Naumburg (ms).** Die gesunde Ernährung stand im Mittelpunkt einer Markt-Rallye, zu der Schüler aus der Uta- und der Saltorschule kürzlich im Naumburger E-Center zu Gast waren. Im Rahmen des Gesundheitsprojekts „Apfel-Latein“ des Mitteldeutschen Netzwerkes für Gesundheit treffen sich Schüler beider Schulen regelmäßig in einer Arbeitsgemeinschaft, die von den Schulsozialarbeiterinnen Marianne Riedel und Kristin Richter betreut wird. Beide werden aus Fördermitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) bezahlt.

Auf dem Programm stehen mit Ernährung, Entspannung und Bewegung verschiedene wöchentlich wechselnde Angebote - eben auch Exkursionen wie die ins E-Center. Aufgeteilt in zwei Gruppen gingen die Kinder gemeinsam mit Inhaber Daniel Hinze und der stellvertretenden Marktleiterin Jacqueline Baumgarten durch den Markt und spürten verschiedene

Produkte auf.

„Es gibt gute Lebensmittel und es gibt welche, die sind nicht so gut“, erklärte Daniel Hinze. Dass Obst und Gemüse gesund sind, wussten die Kinder schon. Fünf Portionen davon sollte man täglich essen. „Eine Portion ist ungefähr das, was in eine Handfläche passt“, erläuterte Hinze.

Wenige Meter neben Obst und Gemüse lauerten dann schon die Dinge, von denen man weniger essen sollte, süße Frühstücksflocken und Corn Flakes mit hohem Zuckeranteil zum Beispiel. Diese sollte man lieber durch Müsli ersetzen; ebenso wie Naturjoghurt mit Früchten dem gezuckerten Fertigprodukt vorzuziehen ist.

An Fleisch- (dreimal pro Woche reicht) und Fischtheke (mindestens einmal pro Woche) vorbei ging es dann in den Aufenthaltsraum, wo schon die Zutaten für gesunde Snacks auf die 15 Kinder warteten. Mit leckeren selbst gemachten Obstspießen und vegetarischen Wraps ließen die Schülerinnen und Schüler dann einen lehrreichen Nachmittag ausklingen.



Bei Obst und Gemüse startete Inhaber Daniel Hinze die Markt-Rallye durch das E-Center. Fotos: M. Schumann



Im Anschluss an die Rallye durften die Kinder selbst leckere Fruchtspieße und gesunde Wraps herstellen und verkosten.