

Bergstraße: Felsenmeerschule Reichenbach isst gesund

Pressemeldung vom 7. März 2013, 15:03 Uhr

Zahnärztlicher Dienst vom Haus der Gesundheit bringt Schüler auf den Geschmack

Kreis Bergstraße (kb.) Vom 4.3. bis 13.3.2013 dreht sich in der Felsenmeerschule Reichenbach für zwei Jahrgangsstufen alles um das Thema Ernährung und gesunde Zähne. "Für die Zahngesundheit spielt neben einer gewissenhaften Mundhygiene auch eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Dabei ist die Unterstützung durch die Eltern besonders wichtig", erläutert Zahnärztin Reinhild Zolg, Fachgebietsleiterin des schulärztlichen Dienstes vom Haus der Gesundheit Heppenheim.

Das Team des zahnärztlichen Dienstes möchte an den Projekttagen den Beweis antreten, dass gesundes Essen auch schmecken kann. Zu diesem Zweck werden unter anderem auch einige Rezepte ausgeteilt, die zu Hause gerne nachgeahmt werden dürfen.

In einer gemütlichen Talkrunde mit Hilfe von verschiedenen Lebensmittelattrappen ging es ans "Eingemachte". Es galt unter anderem zu klären, welche Produkte in den unterschiedlichen Jahreszeiten in der Küche verarbeitet werden. Oder wo Obst und Gemüse wachsen? Und woher die Milch kommt? Für die gut Informierten ist dies keine Hürde, wie alles unter Beweis stellten. Langeweile kam trotz der guten Vorkenntnisse nicht auf. Die Schülerinnen und Schüler folgten gespannt den Ausführungen der Assistentinnen Birgit Riefling und Beate Dorn-Seib.

Interesse und Neugier an der Verarbeitung von Lebensmitteln helfen den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung zu verinnerlichen.

Auch Fragen zur persönlichen und der Lebensmittelhygiene rückten an diesen Aktionstagen in den Vordergrund. Das richtige Händewaschen ist gar nicht so einfach. Es bedarf besonderer Sorgfalt, um Keime nicht auf andere Personen zu übertragen. Unter diesem Aspekt können auch Kontaminationen von Nahrungsmitteln vermieden werden. Die richtige Lagertemperatur und eine kurze Lagerzeit helfen, Keimvermehrungen zu reduzieren, denn unter Umständen können diese Keime zu schweren Erkrankungen führen.

Wie aktuell das Bemühen um eine gesunde Ernährung der Kinder ist, zeigen die jährlichen Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung des Hauses der Gesundheit. Immer mehr Kinder leiden an den Folgen einer Fehlernährung. Dazu gehören unter anderem Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufkrankungen, die mit fortschreitendem Lebensalter schwere Folgeschäden verursachen können.

"Eine ungesunde Ernährung kann auf längere Sicht die körperliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit in der Schule einschränken. Kinder müssen schon im Elternhaus lernen, wie man sich gesund ernährt. Auf Grunde des hektischen Alltags, wird immer öfter auf das Ritual am Tisch, das gemeinsame Essen, verzichtet, obwohl die eine gute Möglichkeit wäre den täglichen Stress zu verringern und die Gemeinschaft zu pflegen", erklärte Matthias Schimpf, Dezernent für Gesundheit, Verbraucherschutz und Veterinärwesen.

Schon im Vorfeld wurden die Schüler über die Kariesentstehung und die KAI-Putzmethode (Kau-, Außen- und Innenflächen) von den beiden Assistentinnen des Hauses der Gesundheit informiert

Sehr anschaulich zeigte der Zuckertisch des zahnärztlichen Dienstes, wie hoch der Zuckeranteil in verschiedenen Lebensmitteln ist. Mit großer Überraschung über den hohen Zuckeranteil wurden viele Lieblingslebensmittel von den Schülern wieder entdeckt. Dieser Informationstisch soll nicht dazu dienen den Kindern die Lust auf Süßigkeiten schlecht machen, sondern sensibel darauf hinweisen die Zähne zu putzen.

"Den Schülerinnen und Schülern wird diese Aktion in guter Erinnerung bleiben, denn sie hat nicht nur den Schulalltag aufgelockert, sondern auch notwendiges Wissen zur Gesunderhaltung der Kinder und der Zähne vermittelt", betonte Schulleiter Torsten Wiechmann abschließend und dankte allen Beteiligten.

Quelle: Kreis Bergstraße