



LUDWIGSBURGER  
KREISZEITUNG  
MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:  
**Süwag**

AOK Deutsche Post DHL Group

wüstenrot württembergische

**Klasse 4 a der Astrid-Lindgren-Schule in Erdmannhausen**

**UMFRAGE  
Kochen als Highlight**



Am meisten hat mir das Kochen Spaß gemacht. Vor allem das Pizzabaguette und der Quark-Dip. Ich würde die leckeren Sachen jederzeit weiterempfehlen.

Isabelle



Das Zisch-Projekt fand ich richtig interessant. Durch das tägliche Zeitunglesen waren wir immer auf dem neuesten Stand der Tagesereignisse. Das Kochen mit Frau Kentenich hat mir großen Spaß gemacht.

Lucie



Ich fand das Zisch-Projekt super! Besonders das Kochen hat mir großen Spaß gemacht.

Luis



Sehr interessant war es, den Unterschied zwischen Fit Food und Fast Food kennenzulernen. Das Highlight war natürlich selber zu kochen.

Remus

**ERNÄHRUNG**

## Fit Food statt Fast Food

In fröhlicher Runde kochen und danach leckeres Essen genießen. Gemeinsam mit der Ernährungsfachfrau Christine Kentenich von der AOK stellte die Klasse 4 a der Astrid-Lindgren-Schule eine gesunde Mahlzeit her, die dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch verzehrt wurde.

**ERDMANNHAUSEN**

Was ist eigentlich Fast Food? Kann ich es in meinen Alltag einbauen, oder ist es völlig abzulehnen? Diese Frage stellten sich die Schüler. Unter dem Begriff Fast Food versteht man handliche, verzehrfertige, verarbeitete Speisen. Ob jemand seinen Burger in Deutschland isst oder in den USA, macht keinen Unterschied. Er sieht gleich aus und schmeckt auch ähnlich, das heißt Fast Food ist standardisiert.

In Gruppenarbeit sollten die Kinder herausfinden, welche Vor- und Nachteile diese Art zu essen beinhaltet. Es schmeckt gut, ist schnell zu verzehren, enthält aber viel Fett und Kalorien und macht nur kurz satt. Ein Big Mac enthält etwa 25 Gramm Fett, eine Portion Pommes 15 Gramm Fett, und in einer kleinen Flasche Fanta stecken 40 Gramm Zucker.

Anhand der Ernährungspyramide erklärte Kentenich, wie man sich gesund ernährt. Kurz zusammengefasst: Fünfmal am Tag Obst

und Gemüse, mit Fett und Zucker sparsam umgehen und ganz wichtig, Trinken nicht vergessen! Wasser ist das Getränk Nummer 1. Vorsicht bei zuckerhaltigen Getränken!

Muss man denn nun völlig auf Fast Food verzichten? Völliger Verzicht muss nicht sein, aber man sollte es nicht täglich zu sich nehmen. Wenn man Fast Food isst, sollte man versuchen, es sinnvoll in seinen Tagesplan einzubauen, und die entsprechenden Bausteine berücksichtigen.

Am meisten Spaß machte der Klasse der praktische Teil. Sie bereiteten leckere Gerichte zu, wie Pizzabaguette, Gemüsestich mit Quark-Gemüse-Dip, ein „Gute-Laune-Müsli“ und ein knuspriges AOK-Müsli.

Die Schüler waren sich einig: Auch gesundes Essen kann richtig gut schmecken. Die leeren Teller und Bretter zeigten, dass das Essen richtig gut geschmeckt hat. Das Fazit: „Wir wünschen uns mehr solch schmackhaften Unterricht!“



Die Viertklässler haben sich die Ernährungspyramide ganz genau angesehen.

Fotos: Klasse 4a



Schön garniert, das Auge isst schließlich mit.



Krönender Abschluss war das gemeinsame Essen.

## Expertentipp: In Ruhe essen

Interview mit der Ernährungsfachfrau Christine Kentenich

**ERDMANNHAUSEN**

Die Klasse 4a der Astrid-Lindgren-Schule in Erdmannhausen interviewte die Ernährungsfachfrau Christine Kentenich von der AOK Baden-Württemberg.

**Schüler: Warum sind Sie Ernährungsfachfrau geworden? Was finden Sie an ihrem Beruf besonders interessant?**

Christine Kentenich: Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen. Außerdem ist meine Arbeit sehr vielfältig.

**Es gibt auch Nahrungsmittel, die unsere Gesundheit beeinträchtigen. Ist das richtig?**

Eine einseitige Ernährung, viel

Fett und Zucker sind der Gesundheit des Menschen nicht zuträglich.

**Ist Fett generell ungesund?**  
Man kann Fette nicht generell ablehnen. Es kommt auch auf die richtige Auswahl an.

**Wie kommt es dazu, dass viele Kinder und auch Erwachsene übergewichtig sind?**

In unserer schnelllebigen Zeit wird gerne Fast Food in zu großen Mengen verzehrt. Dies sättigt zwar für den Moment, hält aber nicht lange vor, so dass sich relativ schnell wieder ein Hungergefühl einstellt.

**Gibt es bestimmte Vorschläge für den Ablauf einer Mahlzeit? Wie**

**viel Zeit sollten wir uns zum Essen nehmen?**

Man sollte seine Mahlzeiten in Ruhe einnehmen. Auch das Auge isst mit, das heißt, die liebevolle Zubereitung und ein schön gedeckter Tisch gehören zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

**Wie viel Zucker sollte man höchstens zu sich nehmen?**

Täglich sollte man nicht mehr als 40 Gramm Zucker verzehren. Die Hälfte davon ist schon in Lebensmitteln versteckt.

**Warum ist es so wichtig, Obst und Gemüse zu essen?**

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, außerdem macht es gut satt.

**Finde die 12 Wörter**

F	G	E	M	Ü	S	E	Ü	X	Q	U	L	A
R	L	R	E	B	U	R	G	E	R	A	S	T
E	O	N	Q	W	S	A	B	Z	Y	P	U	V
R	T	Ä	K	A	R	O	T	T	E	F	W	X
S	C	H	N	E	I	D	E	B	R	E	T	T
Q	U	R	U	T	Q	P	D	D	C	L	Z	U
L	M	U	V	L	K	O	G	A	B	E	L	A
Ö	T	N	Z	U	O	H	I	M	E	S	E	I
F	S	G	S	F	C	Z	J	E	F	S	U	X
F	A	B	T	W	H	K	L	S	G	E	A	N
E	R	I	N	R	E	G	E	S	U	N	D	U
L	T	U	Y	U	N	N	N	E	U	S	U	Y
Q	A	S	B	Q	Z	O	P	R	B	F	S	L

Die gesuchten Wörter sind: Waage, Karotte, Schmeibrett, Gabel und gesund. Senkrechte: Löffel, Ernährung, Apfel und essen.

**REZEPT**

**Pizzabaguette**

Den Backofen auf 200 °C aufheizen. 100 Gramm saure Sahne mit 2 bis 3 EL Tomatenmark mischen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 150 Gramm Champignons in Scheiben und ein bis zwei rote Paprika in Streifen schneiden. Vier Scheiben Schinken in Dreiecke schneiden. Dann das Vollkornbaguette in der Mitte und quer durchschneiden. Nun wird das Baguette nach Lust und Laune belegt und zum Schluss geriebener Emmentaler daraufgestreut. Dann das Pizzabaguette zehn Minuten backen. Zum Schluss kann man das Baguette mit Paprikapulver bestreuen.



**Rezept**  
für  
**Gemüse – Quark – Dipp**

Man benötigt

250g	Magerquark
150g	Jogurt
125g	Frischkäse
1	Möhre, fein geraspelt
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Paprika

Alle Zutaten gut verrühren und pikant abschmecken.  
Eventuell mit geröstetem Sesam oder Kürbiskernen bestreuen.  
Als Sticks eignen sich Möhren, Radieschen, Gurke oder Paprika.

**RÄTSEL**

- |  |  |
|--|--|
| Was ist kein Obst?<br>s) Stachelbeeren<br>g) Kartoffeln<br>a) Johannisbeeren           | Wie viel Fett befindet sich in einem Burger?<br>u) 25 g<br>b) 20 g<br>k) 30 g                |
| Was gehört nicht zu einer gesunden Ernährung?<br>e) Burger<br>p) Apfel<br>d) Kartoffel | Was ist gesünder?<br>n) Fit Food<br>g) Fast Food   |
| Was heißt Fast Food?<br>m) ungesundes Essen<br>h) gesundes Essen<br>s) schnelles Essen | In welchem Getränk ist am meisten Zucker enthalten?<br>b) Orangensaft<br>a) Fanta<br>d) Cola |