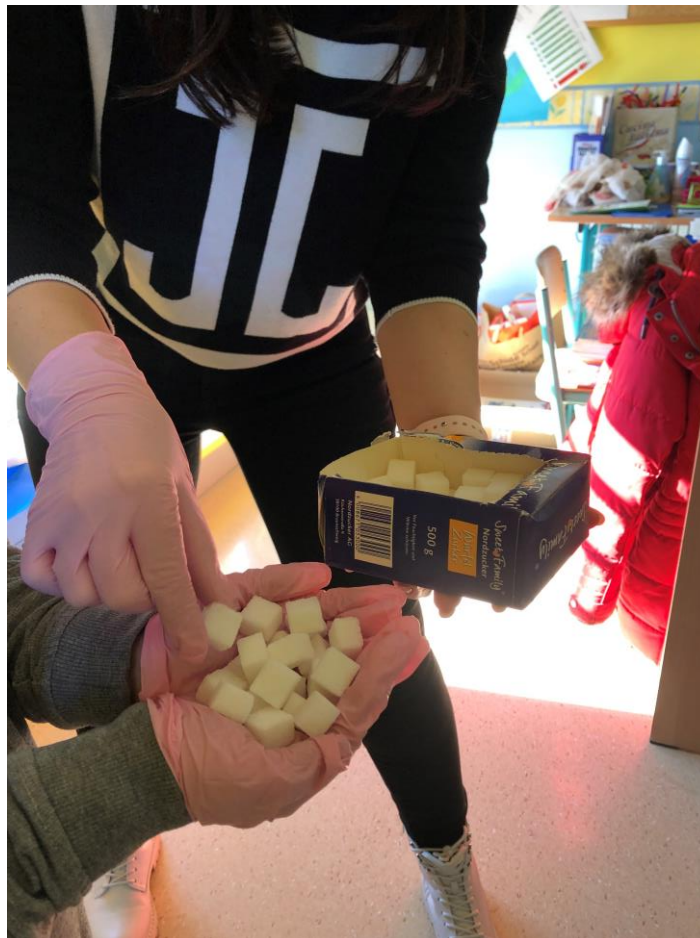


Gesunde Schule

Eine ausgewogene Ernährung hält gesund und fit. Jede Menge Obst und Gemüse dürfen es sein, reichlich Brot und Getreide sollten auf dem Speiseplan stehen. Die sogenannte „Ernährungspyramide“ vermittelt das auf einfache Art und Weise. Die Ampelfarben Grün, Gelb und Rot verraten, welche Lebensmittel in welchen Mengen auf den Tisch kommen sollten: Rot steht für „sparsam“, Gelb für „mäßig“, Grün für „reichlich“. Wie enorm wichtig auch die richtige Menge an Getränken ist, erklärte am 09. März Ernährungsexpertin Frau Manngottera von der AOK PLUS den Kindern der 2b an der Grundschule Trebsen. Mindestens sechs Gläser ungezuckerter Tee oder Wasser sollten jeden Tag für den klaren Kopf zum Schreiben, Lesen und Rechnen sorgen. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern warf Frau Manngottera einen genaueren Blick auf die Inhaltsstoffe von bei vielen beliebten Getränken und machte mit den Kindern viel zu hohe Zuckeranteile aus. Einen besonderen Tipp hatte die Expertin für die richtige Größe der Mahlzeiten parat: Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.

J. Radlbeck



So viel Zucker befindet sich in einer Cola.