

Projekt in der Sommerschule: Gesunde Ernährung, regional und saisonal Einkaufen



In unserer diesjährigen Sommerschule stand das Thema **gesunde Ernährung** im Mittelpunkt. Dabei lernten die Kinder nicht nur theoretisch, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist, sondern konnten auch praktisch erfahren, was es bedeutet, **regional und saisonal** einzukaufen.

Ein besonderes Highlight war der Besuch eines nahegelegenen **Bauernhofs**. Die Kinder hatten die Möglichkeit, die Tiere hautnah zu erleben und mehr über die Herkunft unserer

Lebensmittel zu erfahren. Ob Kühe, Schafe, Hühner oder Schweine – die Kinder konnten viel über das Leben auf dem Bauernhof und die Bedeutung der artgerechten Tierhaltung lernen.

Nach dem Besuch ging es in die Praxis: Gemeinsam mit den Lehrkräften durften die Kinder eine **gesunde Jause** zusammenstellen. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Lebensmittel direkt vom Hof oder aus der Region



stammen und saisonal verfügbar sind. Die frisch geernteten Früchte, das selbstgebackene Brot und der regionale Käse schmeckten nicht nur gut, sondern vermittelten den Kindern auch ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und den Wert regionaler Produkte.



Unser Projekt hat den Kindern auf spielerische und erlebnisreiche Weise gezeigt, wie wichtig es ist, bewusst zu essen und dabei auch auf die Herkunft und die Jahreszeit der Produkte zu achten. Die Erfahrungen und das Wissen, das sie dabei gesammelt haben, werden sie hoffentlich auch in ihrem Alltag weitertragen.