Ernährungspyramide
selbst errichtet - dauerhaft verinnerlich

Life-long-learning passiert immer dann, wenn wir Kinder statt zu erziehen, sie zur Selbsttätigkeit motivieren.
Wir verstehen uns dabei als Impulsgeber für die Schüler, die Ideen einfach fließen zu lassen, vorhandenes Wissen aktiv zu nutzen, darauf aufzubauen, neugierig weitere Zusammenhänge zu erkunden.

Jeder hat schon mal von ihr gehört, aber aufmalen oder gar aufbauen bringt die meisten von uns ins Grübeln – die Ernährungspyramide.

In der Projektwoche vom 27.02. bis 03.03. bastelten, bemalten und beklebten 21 Schüler der Jahrgänge 5 bis 7 eine Ernährungspyramide, an deren Bausteine sie sich vermutlich länger erinnern als an die gegoogelten Versionen.

Etliche Angebotsprospekte wurden durchforstet, um das geplante solide Bauwerk zum Leben zu erwecken.
In Ampelfarben gestaltete Kartons – die Pyramiden-Steine – wurden mit allen möglichen – gesunden und ungesunden – Lebensmitteln in Form von ausgeschnittenen Motiven quasi.

Klar ersichtlich wurde dadurch, dass das grüne Fundament das tragende, also das wichtigste und deshalb größte ist – kalorienarme Getränke, Obst und Gemüse.
Darauf aufbauend gilt es bei tierischen Produkten, in Gelb dargestellt, Maß zu halten, was in letzter Konsequenz in die rote Spitze mündet, in der hauptsächlich industriell verarbeitete oder hergestellte Genussmittel anzusiedeln sind.

Auf dazugehörigen Plakaten, die die Schüler auch gestaltet haben, ging es weiterführend um die Erläuterung der Aufgaben und Funktionen von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Ballaststoffen und Vitaminen.

Ein eigens angelegtes Ernährungstagebuch dient der ganz persönlichen Zusammenstellung gesunder Mahlzeiten, anhand dem dann ein gemeinsames Frühstück als erfolgreicher Abschluss dieses Projektes ausgerichtet wurde