

Reporter 9.5.18

# Bewegung, Ernährung und Entspannung

## Gesundheitsprojekte an der Grundschule Grömitz



**Jana Graf und Jana Wenndorf (hi.) gaben den Grundschulkindern wertvolle Ernährungstipps.**

**Grömitz.** Geht unsere Gesundheit sprichwörtlich den Bach runter, werden die Menschen immer übergewichtiger, ernähren sie sich falsch und leiden an Bewegungsmangel? Pauschal lässt sich diese Frage vermutlich nicht beantworten, eine Tendenz in diese Richtung ist aber durchaus erkennbar.

Prävention beginnt idealerweise schon im Kindesalter. Die Grundschule in Grömitz prescht jetzt mit großen Schritten voran. Im Zuge des Projektes „Gesund aufwachsen in Grömitz“, in dem die Gemeinde Grömitz, das Kindergesundheitszentrum der Ostseeklinik Grömitz und das Gesundheitsunternehmen Rehasan mit finanzieller Unterstützung der DAK-Gesundheit die Voraussetzungen dafür schaffen, dass alle Kinder der Gemeinde „Gesund aufwachsen“, laufen seit Februar die ersten Maßnahmen.

Dabei werden der Grundschule Grömitz sogenannte Präventionsassistenten zur Seite gestellt, die in Sachen Bewegung, Ernährung und Entspannung für Aufklärung sorgen. Übungen, Informationen und Angebote werden für rund 20 Minuten in den Unterricht der Klassen 1

bis 4 integriert. „Und das nicht nur einmalig, sondern in regelmäßigen Abständen“, erklärt Schulleiter Lars Gallowsky. Die Thematik docke an den Lehrplan an und gehe darüber hinaus.

Doch wie genau sieht diese Prävention aus? Der reporter war im Klassenzimmer. Von der Ostseeklinik sind Diätassistentin Jana Graf und Jana Wenndorf, in der Ausbildung zur Diätassistentin, mit von der Partie. Beide sind Ernährungsexpertinnen und nahmen sich an diesem Tag dem Thema Zucker an. Dass ein Zuckerwürfel rund 2,5 Gramm wiegt, ist dabei noch keine Besonderheit, vielmehr wie viele sich von ihnen in einer Fanta oder einem Kinderriegel befinden, ist das eigentlich erschreckende. Der Rat von Jana Graf: „Naschen ja, aber wenn möglich nur eine Handvoll am Tag.“

Dass die Grundschule Grömitz in Sachen Gesundheit eine Vorreiterrolle einnimmt, verdeutlicht auch die Teilnahme am EU-Schulobstprojekt. Seit diesem Schuljahr werden wöchentlich 40 Kilogramm Obst und Gemüse durch örtliche Versorger angeliefert, die für ein leckeres, gesundes Frühstück sorgen. (mg)