

In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist

I. Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 2a einer Grundschule stehen um vier zusammengeschobene Tische in ihrem Klassenzimmer. Unter Anleitung ihrer Lehrerin Isolde Reich belegen sie Vollkornbratscheiben mit Tomaten und Gurken und rühren Kräuterquark an. Die 7-jährige Silvana bestreut die Bratscheiben mit frischer Kresse. In der Tischmitte stehen zwei Kannen mit warmem Kräutertee.

II. „Viele unserer Kinder wussten nichts von Quark oder Kresse und hielten Gurke für etwas Exotisches“, berichtet Isolde Reich. Nicht nur deutsche Schulkinder, auch viele ausländische Kinder aus türkischen, italienischen oder vietnamesischen Familien haben offenbar keine Zeit mehr für ein gesundes Frühstück. Auf dem Weg zur Schule, zumeist im Auto der Eltern, essen sich die Kinder satt an Keksen oder Schokoriegeln und stillen ihren Durst mit süßen Limonadegetränken. Alle diese Nahrungsmittel enthalten viel Ungesundes: Fett und Zucker. Darauf kommt es eigentlich an, dass die Kinder verglichen mit früheren Generationen immer dicker werden.

III. Aus diesem Grund haben mehrere Schulen Projekte zum Thema „Gesundes Essen“ gestartet und beginnen den Schultag mit einem gemeinsamen und gesunden Frühstück. Die Eltern der Kinder waren zunächst mit dem Projekt nicht ganz einverstanden. „Es hat lange Zeit gedauert, aber wir haben schließlich alle Eltern davon überzeugt. Dafür beteiligen sie sich jetzt mit einem geringen monatlichen Beitrag am gemeinsamen Frühstück,“ so Isolde Reich.

IV. **Entscheidend für die republikübergreifende Kilo-Vermehrung bei den Kleinsten ist die fehlende Bewegung, ... das Fernsehen und Computerspiele sportliche Aktivitäten abgelöst haben.** Bewegung und Sport sind daher die zweite Säule des Gesundheitsprojekts an der Schule von Isolde Reich. Die Kinder haben jetzt täglich Sportstunden, nicht nur einmal pro Woche wie früher, und sogar in den Mathe- und Englischunterricht gehören Bewegungsphasen.

Выберите правильный вариант ответа на вопрос.

Wovon handelt der Text?

- 1) Vom gesunden Essen in deutschen Familien. 2) Von Schulprojekten für gesunde Ernährung der Kinder zu Hause.
3) Vom Übergewicht bei allen Deutschen. 4) Von den Bemühungen einer Schule, gegen das Übergewicht der Kinder zu kämpfen.