



Marie, Tim, Mara, Philipp und Niklas (v.l.) von der Grundschule Enger | in ihrer Klasse ab. Im praktischen Teil bereiteten sie für ein kaltes Büffet
Schnitten bei der Theorieprüfung des Ernährungsführerscheins am besten | Schnittlauchquark und Nudelsalat zu.
Foto: Bianca Meyer

Gesünder kochen und essen

Grundschüler Westerenger machen ihren Ernährungsführerschein

Westerenger (bm). »Das Kochen hat am meisten Spaß gemacht«, sind sich Marie, Tim, Mara, Philipp und Niklas einig. Die fünf gehören zu den Schülern der Grundschule Westerenger, die seit gestern einen Ernährungsführerschein in Händen halten dürfen.

Drei Wochen lang hatten die Schüler der 3a dafür »büffeln« müssen. Jeden Dienstag und Donnerstag Nachmittag stand für ein ein- bis zwei Stunden Kochen und Ernährung auf dem Stundenplan.

Landfrau Margret Niederhake aus Kirchlengern und Klassenlehrerin Steffi Quisbrock brachten den Kindern bei, auf was sie alles bei Lebensmitteln und beim täglichen Essen achten müssen. Die Lebensmittelpyramide war dabei

ein zentraler Punkt. Bei der Pyramide können die Kinder an Hand von Farben und Piktogrammen sehen, von welchen Lebensmitteln sie viel und von welchen sie eher wenig essen sollen.

In einer theoretischen Prüfung mussten die Kinder dann ihr Wissen anwenden. Dabei wurden ihnen Fragen gestellt wie zum Beispiel »Welche Zutaten brauchst du für eine Salatsoße?«.

Auch das ein Vollkornbrot nur wirklich ein echtes Vollkornprodukt ist, wenn es grobe Körner enthält mussten die Kinder für den Fragebogen wissen. Die fünf Schüler, die dabei am besten

Abschnitten bekamen Kochmützen, silberne und bronzene Kochlöffel als Auszeichnung von Steffi Quisbrock überreicht.

Aber neben dem theoretischen Wissen kam natürlich auch das Praktische nicht zu kurz. Um den Ernährungsführerschein zu erhalten, wurde von den Kindern auch ein entsprechendes Koch- und Zubereitungs-

Wissen verlangt.

Zur praktischen Prüfung hatten die Schüler der 3a die Parallelklassen der 3b und ihre Eltern zu einem kalten Büffet eingeladen. Für den leckeren Schmaus bereiteten sie unter anderem einen Nudelsalat, Schnittlauchquark und

Brotgesichter zu. Bei den Brotgesichtern handelte es sich um Vollkornbrot, auf denen die Kinder mit Gemüse wie Gurken und Tomaten lustige Gesichter formten.

Aber zum Essen gehört neben dem Kochen auch die entsprechenden Tischmanieren. Auch die mussten die Kinder unter Beweis stellen. So lernten sie, dass sie ein Messer nicht ablecken sollten, und dass das Hände waschen vor jedem Essen ein Muss ist.

Der Ernährungsführerschein ist ein vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unterstütztes Projekt, bei dem Landfrauen die Alltagskompetenz der Drittklässler fördern wollen.

Die Idee für den Führerschein stammt vom gemeinnützigen Verein aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft.



Das Wort zum Sonntag

Von Jutta Hoppe

»Die auf den Herren harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden« - Jesaja 40, 30, dem Monatspruch für Dezember.

Von Energie, von Kraftquellen, ist heutzutage viel die Rede. Immer neue und verbesserte Verfahren entstehen, um Energie zu nutzen. Vor einiger Zeit hörte ich im Vorbeigehen ein Gespräch, wo es auch um Energie ging. Begeistert erzählte jemand, dass er immer wieder neue Energie durch



Jutta Hoppe ist Mitglied des Arbeitskreises Gottesdienst der evangelischen Kirchengemeinde Enger.

und sie kurz darauf wieder verließ. Der Pfarrer fragte: »Was machen sie da in der Kirche?« Der Mann antwortete »Ich bete.« »Wie kann man in so kurzer Zeit ein Gebet verrichten«, fragte der Pfarrer kopfschüttelnd. Da sagte der Mann: »Ich gehe in die Kirche und spreche - Jesus hier ist Johannes- und dann gehe ich wieder.« Eines Tages musste Johannes ins Krankenhaus, und dem Pflegepersonal fiel auf, dass er trotz seiner Leiden heiter und gelassen war. Da fragte ihn eine Schwester, wie das denn so käme. Und Johannes

sagte, dies habe er seinem Besucher zu verdanken.

»Aber sie bekommen doch gar keinen Besuch«, entgegnete die Schwester. »Doch«, sagte Johannes, »immer um zwölf Uhr mittags. Er tritt in mein Zimmer und sagt: Johannes, hier ist Jesus.«

Der kranke Johannes schöpft offenbar aus dem Glauben seine Kraft zum Leben. Ich staune immer wieder, wenn ich solchen Menschen, wie Johannes begegne. Im Gespräch höre ich dann: Es gab Zeiten, da wusste ich morgens nicht, wie ich den Tag durchstehe - bis zum Abend.

Und Gott - er hat mir Kraft gegeben. Immer genug - für diesen einen Tag. Und am nächsten Tag - wieder gerade genug bis zum Abend. Und so habe ich geglaubt von einem Tag in den anderen hinein. Gott hat immer da angefangen, wo ich dachte, dass ich am Ende bin. »Die auf den Herren harren, kriegen neue Kraft.« Darauf dürfen wir Christen vertrauen.

Genug Kraft für einen Tag

Kinderkirche mit Keksen und Punsch

Lenzinghausen (SN). Wer Lust zum Geschichten anhören, basteln, malen, zum Spielen und zum Liedersingen hat, den lädt die Kinderkirche Lenzinghausen am Sonntag, 2. Dezember, herzlich in die Pauluskirche ein. Von 10 bis 11.30 Uhr wird es weihnachtlich. Denn es wird auch um die Weihnachtsgeschichte gehen. Dazu wird gebastelt. Bei Keksen und Punsch wird es dann gemütlich werden. Zum Schluss wartet auch noch ein tolles Geschenk auf die Kinder.

Die Spielplatzgestalter legen los

Spenge (SN). Der Spielplatz an der Schwanebecker Straße wird nun umgestaltet. Aufgrund der großzügigen Unterstützung der Verwaltung ist es nun möglich, die ersten Pflanzarbeiten durchzuführen. Alle Anwohner und Interessierte sind eingeladen, am Samstag, 8. Dezember, von 9 Uhr an mit den Arbeiten unter Anleitung von Andreas Freise zu beginnen. Gleichzeitig möchte die Projektgruppe über die weitere Vorge-

hensweise sowie über die Anschaffung neuer Spielgeräte informieren. Bei schlechter Witterung wird das Vorhaben auf den 15. Dezember verschoben. Nachdem am 21. Oktober zusammen mit den Anwohnern die Gestaltung des Spielplatzes besprochen wurde ist es nun soweit, dass die Planung von Gärtnermeister Andreas Freise in Abstimmung mit dem Grünflächenamt Spenge steht, wies Organisator Reinhold Hübers hin.



Einen Bollenwagen mit 52 Adventskalendern sammeln die Kinder der Kita Regenbogen mit ihren Eltern für die Herforder Tafel in Spenge: Mattes, Janne, Lasse, Lara, Leon, Jakob, Malte, Fynn, Felipa, Anton (v.l.).

52 Kalender gespendet

Spenge (SN). Damit auch Kinder von nicht so wohlhabenden Familien sich in der Weihnachtszeit jeden Tag auf eine Kleinigkeit freuen können, sammelten Eltern der Kindertagesstätte Regenbogen fleißig Adventskalender. 52 Stück überbrachten sie gemeinsam mit den Kindern der Herforder Tafel in Spenge. Nachdem die Kindertagesstätte bei der Einrichtung ihrer Küche so viel Unterstützung erfahren haben, wollten sie auch etwas zurückgeben. Ein heimischer Küchenhersteller hatte die Küche gesponsert. Backofen und Geschirrspülmaschine kamen von der Firma BK-Küchenprofi. Michael Bruning von der gleichnamigen Sanitärfirma hatte der Kindertagesstätte zudem einen Scheck in Höhe von 520 Euro überreicht.

ROLEX



BÖCKELMANN
Juwelier

ALTER MARKT
33602 BIELEFELD

T (05 21) 17 30 46
F (05 21) 6 88 59