

Kinder-Uni

# Warum Karotten für Kinder so gesund sind

Dass man sich gesund ernähren soll, weiß fast jedes Kind. Doch was bedeutet das eigentlich? Warum essen wir, was wir essen? Antworten auf diese Fragen gibt Professor Mathias Montenarh am 12. Dezember bei der Saarbrücker Kinder-Uni.

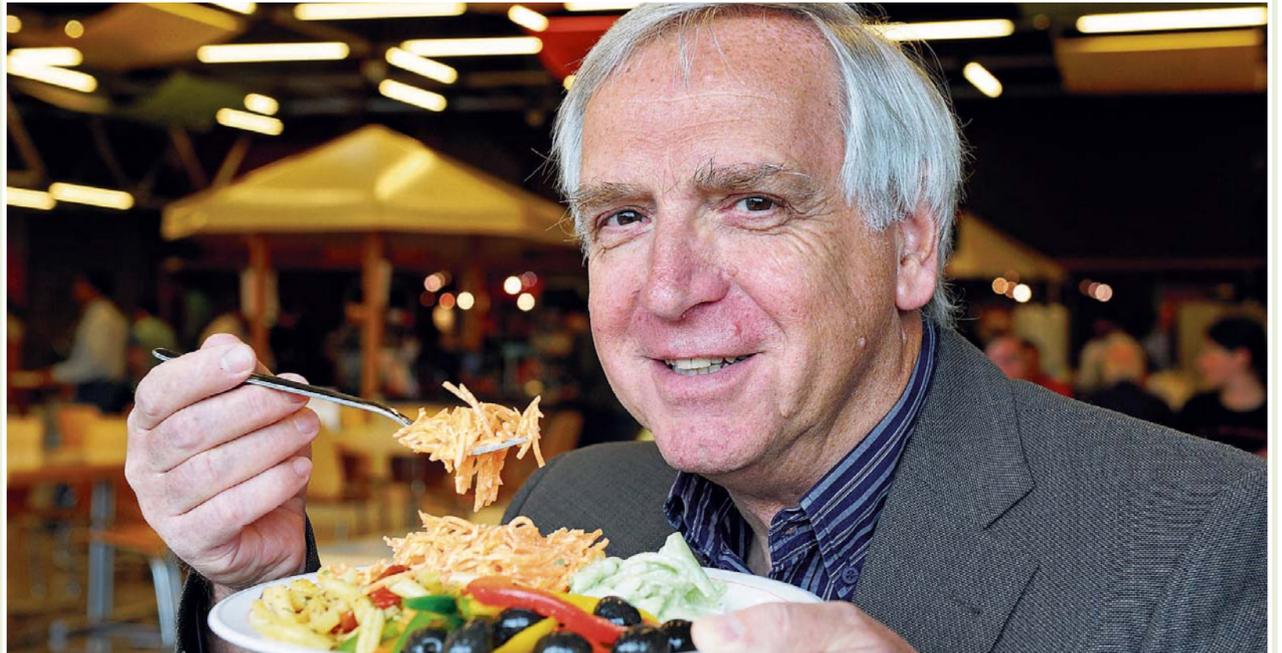


Von SZ-Redaktionsmitglied Anke Bauer

**Saarbrücken.** Welches Kind kennt das nicht, wenn es bei der Oma zu Besuch ist: „Du musst Möhrchen essen, denn das ist gut für die Augen“, rät sie immer wieder. Und die Oma sagt auch, dass Schwarzbrot gesünder ist als Weißbrot. Doch hat sie damit auch wirklich recht? „Ja!“, sagt Professor Mathias Montenarh, der an der Saar-Universität Biochemie unterrichtet. Warum das so

ist, wird der Professor bei der Saarbrücker Kinder-Uni am 12. Dezember erklären. Dann geht es um das Thema gesunde Ernährung und die Frage, warum wir eigentlich essen, was wir essen.

Professor Montenarh wird den jungen Studenten beibringen, was es mit den Grundbausteinen der Nahrung – Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate – auf sich hat und was mit ihnen pas-



Professor Mathias Montenarh erklärt den jungen Studenten der Kinder-Uni am 12. Dezember, warum gesunde Ernährung wichtig ist. Foto: Iris Maurer

siert, wenn man sie isst. „Wir werden bei der Kinder-Uni lernen, was passiert, wenn sie durch unseren Körper wandern“, erzählt der Professor. Durch das Essen gewinnt man nämlich Energie und es hält die Körpertemperatur aufrecht. Wer nicht genug isst, hat nur wenig Kraft und kann etwa kein Fußball spielen.

Damit die Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt, zu Energie werden, braucht man aber Sauerstoff, erklärt der Professor. Und auch Wasser ist wichtig, denn es transportiert die Nahrungsmittel zu den Zellen und spült Abfallstoffe aus dem Körper. Vitamine braucht man, um Nährstoffe zu verwerten, und

sie schützen uns vor Krankheiten. „Vitamin A, das in den Möhrchen steckt, hilft den Augen tatsächlich“, sagt der Professor. Und Schwarzbrot ist gesünder als Weißbrot, weil die Kohlenhydrate im Weißbrot im Mund zu Zucker umgewandelt werden. „Das greift die Zähne an.“

Bei der Vorlesung dürfen die Kinder selbst einige Lebensmittel probieren und beschreiben, was sie dabei fühlen. Sie erfahren außerdem, was sie essen müssen, um die Kraft zu haben, drei Minuten lang die Treppen des Audimax hoch- und runterzuhüpfen. Und sie lernen, wie es ein Kamel schafft, tagelang ohne Wasser und Nahrung in der Wüste auszukommen.

## Kinderleichte Anmeldung per Coupon oder Internet

**Saarbrücken.** Die Kinder-Uni wird von der Universität des Saarlandes und der Saarbrücker Zeitung gemeinsam organisiert. Mädchen und Jungen zwischen acht und 14 Jahren sind herzlich dazu eingeladen und können sich für die kostenlosen Vorlesungen anmelden – entweder schriftlich mit dem Coupon links auf dieser Seite oder im Internet. Auch ganze Schulklassen sind herzlich willkommen. Anfang Oktober werden die Studentenausweise verschickt. Die vier Vorlesungen des Wintersemesters 2012/2013 finden immer

mittwochs (14. November, 12. Dezember, 9. Januar, 30. Januar) um 16 Uhr im Audimax auf dem Saarbrücker Uni-Campus statt. Sie dauern jeweils rund eine Stunde und werden für die erwachsenen Begleiter in einen Nebenhörsaal übertragen. Das SZ-Maskottchen Klecks Klever wird bei der Eröffnung am 14. November dabei sein und die Kinder-Studenten begrüßen. *aba*

[www.uni-saarland.de/kinderuni](http://www.uni-saarland.de/kinderuni)  
[saarbruecker-zeitung.de/kinderuni](http://saarbruecker-zeitung.de/kinderuni)

 **Ich möchte im Wintersemester 2012/2013 bei der Kinder-Uni Saar mitmachen.**

Sämtliche Vorlesungen der Kinder-Uni beginnen mittwochs um 16 Uhr im Audimax auf dem Campus in Saarbrücken.

Vorname und Name \_\_\_\_\_  
 Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_  
 Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_ Jahre  Ich bin ein Junge  Ich bin ein Mädchen

Schneidet diesen Anmeldecoupon einfach aus und schickt ihn in einem Umschlag mit Briefmarke drauf an: Kinder-Uni Saar – Postfach 15 11 50 – 66041 Saarbrücken

## Verlosung

### Logik-Rätsel für junge Denksportler

„Heureka (Ich hab's gefunden)!“, soll einst der berühmte Denker Archimedes in der Badewanne ausgerufen haben, als er endlich auf die Lösung eines Problems kam, über das er schon lange nachgedacht hatte. Das Buch „Logik-Rätsel“ von Philip Kiefer und Dunja Schnabel aus der Ars Edition bietet 74-mal die Möglichkeit, „Heureka“ zu rufen, denn



so viele Rätsel sind darin enthalten. Geeignet sind die Denkaufgaben für Kinder ab neun Jahren. Die Saarbrücker Zeitung verlost fünf Bücher. Sende, um an der Verlosung teilzunehmen, eine Postkarte mit dem Stichwort „Logik-Rätsel“ an die Saarbrücker Zeitung, Redaktion Kinderseite, Gutenbergstraße 11-23, 66 117 Saarbrücken. *sed*

## Witze

**Beim Frühstück** liegen braune und weiße Eier auf dem Tisch. Die Mutter gibt ihrem Sohn Karl ein weißes Ei. Mit einem sehnsüchtigen Blick auf die braunen Eier meint er: „Ich hätte lieber ein Ei, das schon im Urlaub war.“

„**Entschuldigen Sie**, mein Herr, ich möchte gern in den Zoo.“ „Interessant, als was denn?“

„**Anton, Vati** ist noch nicht zu Hause. Nach dem Essen hilfst du mir beim Geschirrabwaschen!“ Murr

der Sohn: „Soweit kommt das noch. Ich bin doch nicht mit dir verheiratet!“

„**Mama!** Kann ich bitte einen Euro haben für den armen Mann, der da unten so schreit?“ – „Hm. Na ja. Was schreit er denn?“ „Himbeer-, Schokolade- und Vanilleeis. Die Tüte nur ein Euro!“

**Erster Schultag** in der Prärie. Die Lehrerin fragt den Sohn des großen Indianerhäuptlings: „Na, und wie heißt du?“ – „Ich heiße Kleiner-Vogel-der-singt-

und-zwitschert-und-von-Ast-zu-Ast-fliegt.“ – „Ein bisschen lang, dein Name“, sagt die Lehrerin. „Wie nennen dich deine Freunde?“ – „Piep!“

**Der Patient** klagt beim Psychiater: „Herr Doktor, ich denke ständig, dass ich ein Hund bin.“ – „Hm, legen Sie sich mal auf die Couch.“ – „Ich darf nicht auf die Couch!“

**Zeugnistag.** Emil kommt nach Hause und sagt: „Hauptsache ist doch, wir sind alle gesund!“

## Klecks Klever



### surft im Internet

### Mit den Internauten sicher ins Internet

Im Internet gibt es neben vielen spannenden und lustigen Themen leider auch einige Seiten, über die man sich fiese Computerviren einfangen kann. Damit das nicht passiert, können Kinder auf internauten.de von den Internauten Nina, Ben und Rio erfahren, wie sie sicher im Internet surfen können und um welche Seiten sie besser einen großen Bogen machen sollten. *red*

[www.internauten.de](http://www.internauten.de)

Produktion dieser Seite  
 Anke Bauer  
 Martin Lindemann

## Klecks-Klever-Comic

