

Kinder-Uni

Warum gesundes Essen so wichtig für uns ist

Dass Obst und Gemüse gesund sind, das weiß jeder. Warum das so ist, und was wir noch essen sollten, um lange fit zu bleiben, haben die jungen Studenten am Mittwoch bei der Saarbrücker Kinder-Uni erfahren.



Von SZ-Redaktionsmitglied Björn Heib

Saarbrücken. Das kennt jeder: Man kommt von der Schule nach Hause, freut sich auf ein leckeres Essen mit Fischstäbchen und Pommes, aber dann gibt es Möhrchen. Darauf hat man gar keine Lust, und dann erzählt einem Mutter auch noch, dass das gesund ist. Und damit hat sie Recht. Denn Gemüse enthält Vitamine und andere Stoffe, die gut für unseren Körper sind. Warum das so ist, erfuhren die Studenten der Kinder-Uni am Mittwoch

von Professor Mathias Montenarh. „Essen müssen wir, damit wir Energie haben“, erklärte der Professor. Das ist wichtig, damit der Körper seine Temperatur halten kann und damit wir denken, spielen und uns bewegen können. Und in unserem Essen stecken ganz viele Stoffe drin, die unser Körper in Energie verwandeln kann. „In Eiern, Käse, Fisch und Fleisch ist viel Eiweiß. Das brauchen wir, um zu wach-



Dass wir nicht nur Schokolade, sondern lieber viel Obst essen sollen, lernten die Studenten der Kinder-Uni von Professor Montenarh. Fotos: Iris Maurer

sen“, erklärte der Professor seinen jungen Studenten. Dann gibt es noch die Kohlenhydrate. „Das ist das, was man eigentlich Zucker nennt. Das ist unser Brennstoff, wie das Benzin

fürs Auto.“ Und dass Zucker nicht nur in Cola, Limonade und Schokolade, sondern zum Beispiel auch in Brot und Nudeln drin ist, durften die jungen Studenten selbst herausfin-

den. Vom Professor bekamen sie Weiß- und Schwarzbrot, auf dem sie ganz lange rumkauen sollten. Schließlich hat ein kluger Student herausgefunden: „Das Weißbrot schmeckt ja süß.“

Doch zu viel Süßes ist ungesund, erklärte der Professor und zeigte den verblüfften Studenten, dass in nur einem Glas Cola so viel Zucker wie in zwölf Stückchen Würfelzucker steckt.

Ganz wichtig für unseren Körper sind auch die Fette. „Die heizen den Körper“, erklärte Professor Montenarh. Aber wer zu viele fettige Hamburger isst, nimmt schnell ein paar Kilo zu. „Dann bekommt man irgendwann Probleme mit

dem Herzen.“ Damit das nicht passiert, sollte man sich abwechslungsreich ernähren. Ganz gesund für unseren Körper sind zum Beispiel Möhrchen. „Die haben viel Vitamin A, und das ist gut für unsere Augen.“ Und Vitamine, die in Obst und Gemüse stecken, sind auch ganz wichtig, damit sich unser Körper gut gegen Krankheiten wehren kann, erzählte der Professor. Zum Abschluss der Vorlesung bekamen die aufmerksamen Studenten eine Nahrungs-Pyramide vom Professor, damit sie sehen können, was sie jeden Tag essen sollten und was besser nur selten auf dem Speiseplan stehen sollte.



Leonie aus Riegelsberg hat gelernt, dass Cola und Limo zwar gut schmecken, aber wegen des vielen Zuckers gar nicht gesund sind.



Leon aus Bexbach hat die Vorlesung sehr gut gefallen. Vom Professor hat er gelernt, dass Möhrchen gut für unsere Augen sind.



Carlotta aus Saarbrücken hat in der Vorlesung gelernt, dass es ganz wichtig ist, sich abwechslungsreich zu ernähren.



Johannes aus Bexbach fand ganz toll, dass der Professor erklärt hat, was in unserem Essen so alles drin steckt.

Verlosung

Tolle Überraschungen zum Fest

Bald ist Weihnachten. Und da soll es ja bekanntermaßen eine Menge Geschenke geben. Deswegen gibt es hier



an dieser Stelle mal nicht vier oder fünf gleiche CDs oder Spiele zu gewinnen, sondern gleich 15 verschiedene Preise. Darunter sind zwei Spiele, drei Experimentier- und Bastelkästen, fünf Hörspiele, eine Lieder-CD und vier Bücher. Die Chancen, von der

Saarbrücker Zeitung etwas unter den Tannenbaum gelegt zu bekommen, stehen somit besonders gut. Also nix wie hin zum Briefkasten!

Sende, um an der Verlosung teilzunehmen, eine Postkarte mit dem Stichwort „Überraschung“ an die Saarbrücker Zeitung, Redaktion Kinderseite, Gutenbergstraße 11-23, 66 117 Saarbrücken. Viel Glück!

sedl

Witze

Im Supermarkt sagt die junge Frau zu ihrem Ehemann: „Da, nimm du besser den Kleinen und gib mir die Eier! Du lässt ja doch immer alles fallen.“

„**Herr Müller**, jetzt sind Sie schon zum fünften Mal in dieser Woche zu spät gekommen. Was denken Sie sich eigentlich?“ – „Dass heute Freitag sein muss, Chef.“

Der Arzt rät seinem Patienten: „Sie müssen unbedingt mal Urlaub machen.“ – „Das kann ich mir un-

möglich leisten, Herr Doktor. Gerade jetzt, wo ich mir ein Ferienhaus gekauft habe.“

„**Ist Ihr** neuer Hund denn sehr wachsam?“ – „Das kann man wohl sagen. Seit fünf Tagen versuche ich vergeblich, in meine Wohnung zu kommen.“

Die kleine Lena weiß nicht, was ein Dieb ist. Deshalb fragt sie ihren Bruder. Der will es ihr erklären: „Also, stell dir einfach vor, ich nehme dir aus deiner Jackentasche fünf Euro weg,

ohne, dass du das merkst. Was bin ich dann?“ – „Ein Zauberer.“

Der Vater schimpft: „Jetzt gehst du schon drei Jahre in die Schule und kannst immer noch nicht weiter als bis zehn zählen. Was willst du bloß später einmal werden?“ – „Ringrichter beim Boxen, Vati.“

„**Mami**, dauert es noch lange bis Weihnachten?“ – „Warum willst du das denn wissen?“ – „Na, damit ich auch rechtzeitig anfangen, brav zu sein.“

Klecks Klever



macht Fotos

Große Foto-Aktionen bei der Kinder-Uni

Wer sich einmal selbst auf der Kinder-Seite sehen will, hat jetzt die Gelegenheit dazu. Vor der dritten und vierten Vorlesung der Kinder-Uni, am 9. und 30. Januar, findet jeweils ab 15 Uhr eine Foto-Aktion statt. Treffpunkt ist am Eingang des Audimax-Gebäudes (B 4.1) an der Uni in Saarbrücken. Wer sich fotografieren lassen will, kann sich bis zum 31. Dezember per E-Mail an kinderseite@sz-sb.de oder per Telefon unter (06 81) 5 02 22 63 anmelden. eib

Klecks-Klever-Comic



Produktion dieser Seite
Björn Heib
Martin Lindemann