Weiterstadt (Lör) „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.“ Das wussten schon die alten Römer. Damit Hessenwaldschüler in jeder Hinsicht fit für's Leben gemacht werden, hat Referendarin Nina Schepp ein auf Dauer angelegtes Projekt erarbeitet – die Gesundheitsstraße. Sie zielt auf eine gesunde Ernährung. Denn wer viel trinkt und ausgewogen isst, fühlt sich gut und ist leistungsfähiger – körperlich und geistig.

Zum Hintergrund des Projekts: Schon jetzt hat die Hessenwaldschule ein Ganztagsangebot. In den nächsten Jahren wird es mehr und mehr ausgebaut. Damit rückt auch die richtige Ernährung noch stärker ins Blickfeld. Wer sich als Kind und Jugendlicher gesund ernährt, wird dies mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener tun. Eine Fragebogenaktion der Arbeitsgruppe Gesundheit ergab aber, dass sich die Schüler mit zunehmendem Alter weniger bewusst ernähren.

Hier knüpft Nina Schepps Gesundheitsstraße an. Sie nutzte das EssKultTour-Programm der hessischen Verbraucherzentrale und bildete die Schüler der Klasse V 8b von Lehrerin Katrin Beilner als Experten aus. Zusammen mit der Referendarin entwickelten die Achtklässler Stationen, die eine größere Sensibilität für die richtige Ernährung schaffen.

Diese fängt bei der Werbung an. TV-Spots sprechen bestimmte Zielgruppen an und verführen zum Kauf – egal, ob das Lebensmittel gesund ist oder nicht. Spielerisch und mit Hilfe der Ernährungspyramide erkundeten die Schüler ihr eigenes Ernährungsverhalten. Wichtig ist es, viel zu trinken, am besten Wasser. Gemüse, Salat, Obst, Brot, Nudeln und Reis darf jeder in größeren Mengen zu sich nehmen und befinden sich im grünen Bereich der Pyramide. Im gelben Sektor sind Milchprodukte wie Käse, Fleisch und Fisch eingeordnet, im roten alkoholhaltige Getränke, Eis, Torten und Süßigkeiten.

„Ich wusste gar nicht, dass mir Kohlrabi schmeckt“, staunte ein Fünftklässler, als er die Gemüsestation hinter sich hatte. Überrascht waren die Kleinsten an der Hessenwaldschule auch, als sie die roten, grünen und goldgelben Säfte probiert hatten. Den grünen und den roten Saft lehnten viele ab, obwohl es sich immer um das gleiche Getränk gehandelt hatte – Orangensaft, der mit Lebensmittelfarbe versetzt war, die den

Geschmack gar nicht beeinflusste. Die Schlussfolgerung: Das Auge isst mit, wir essen mit allen Sinnen. Stationen wie diese gab es noch einige.

Das Projekt beeindruckte derart, dass es mit der Bestnote 1+ bewertet wurde. Damit es zur Dauereinrichtung an der Hessenwaldschule wird, geben die Achtklässler ihr Wissen am Schuljahresende an die Siebtklässler weiter. Sie sensibilisieren die Fünftklässler nächstes Schuljahr für eine gesunde Ernährung und sorgen dafür, dass auch die neuen Hessenwaldschüler fit für's Leben gemacht werden.

Drucken

PDF

Weiterempfehlen

RSS Abonnieren

Veröffentlicht am:

Powered by
Contrexx WCMS