

Fast Food, Fertigprodukte und Süßigkeiten

Wir verbrachten einen grandiosen Tag mit der Klasse 10/1 und lernten dabei viel über unser Fast-Food-Verhalten. Wir fingen mit einem Fragebogen an, der uns vor Augen führen sollte, wie wir uns ernähren. Das Ergebnis war für Sportler ungeeignet, denn es kam raus, dass der Großteil häufig zum Döner greift. Dieses deutliche Ergebnis hatte überraschenden Charakter.

Das zweite Experiment bezog sich auf die Appetitzügelung. Frau Lallecke entwickelte dazu ein sogenanntes „Schokospiel“. Dabei lernt man das Unterbinden des Heißhunger. Bei diesem Spiel muss man 10 Minuten lang ein Stück Schokolade mit allen Sinnen erfassen. Erst Sehen, dann Riechen, dann Fühlen und zum Schluss Schmecken. Eine aufmerksame Schülerin, namens Anna Marianne Tauschel, bemerkte: „Ich finde dieses Spiel sehr gut, da ich mich sonst bei Schokolade nicht zurückhalten kann.“

Danach sorgte Frau Lallecke für eine Überraschung. Sie hatte selbstgemachte Marmelade mitgebracht. Dazu gab es fettarmen Naturjoghurt (1,5% Fett). Diese Mischung von Naturprodukten ist eine viel gesündere Alternative zu Fertigprodukten aus der Kaufhalle. Es gibt viele Möglichkeiten Fertigprodukte zu ersetzen, z.B. Filinchen mit Nutella anstatt Schokoriegel.

Danach ging es in die Mensa, dort gab es ein reichhaltiges und gesundes Frühstück. Die netten Fachkräfte der Mensa hatten ein großes Frühstücksbuffet angerichtet mit frischen Früchten, Naturjoghurt, Brot und gesundem Aufstrich. Dazu gab es frisch gezapfte Milch. Wir genossen zusammen mit der Klasse dieses ausgewogene, nährstoffreiche Frühstück und philosophierten über das Mensaangebot. Dabei sagte der Internatsschüler Kevin Günter: „Hoffentlich schmeckt in Zukunft das Essen immer so gut. Mir gefällt insbesondere das vielfältige Angebot.“

Anschließend an das leckere Frühstück gab es einen Film über die amerikanische Fleischproduktion. Dieser zeigte erschreckende Einblicke in die Vorgänge der Haltung und Verarbeitung der Tiere. Diese werden mit Chemikalien vollgepumpt und nicht artgerecht gehalten, damit sie billig und schnell Nahrung produzieren können.

Den Abschluss des heutigen Tages bildete das Mittagessen. Dazu trafen wir uns wieder mit der 10/1 und genossen dieses Angebot. Somit ging heute ein aufschlussreicher Tag zu Ende.