

Am 15.07.2014 fanden sich die Schüler der Sportschulen Hallen nicht nur zum gemeinsamen Lernen sondern zu einem interessanten Projekttag mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ auch mit besonderem Augenmerk in Bezug auf Sport zusammen. Die Schüler der Sekundarschule und des Gymnasiums erarbeiteten sich in gemixten Gruppen aus verschiedenen Jahrgängen wichtige Grundsätze einer sportgerechten Ernährung. Verschiedene Gruppen befassten sich mit unterschiedlichen Themen, darunter zum Beispiel „Leistungsförderung durch gesunde Ernährung“ oder „Sinn und Unsinn von Diäten“. Dabei kam es neben den Vorträgen einiger Lehrer auch zu praktischen Arbeiten. Es wurden hierbei Speisen wie zum Beispiel frisches, knuspriges Brot und kühles Eis in Zusammenarbeit mit den Schülern hergestellt. Außerdem wurden von den Schülern Plakate zu den von ihnen gewählten Themen angefertigt. Zwischendurch konnte man sich auf dem Hof stärken, dort bot die Mensa ein „gesundes Frühstück“ an. Hier durften die Schüler bereits ihr neu gelerntes Wissen praktisch anwenden und sich so eine optimale Mahlzeit erstellen.

Nach der kurzen Pause gingen die praktischen Arbeiten weiter. Die Gruppe um Fr. Meyer fertigte in der Küche verschiedene Sorten Müsliriegel an. Auf der 2. Etage wurde, unter Aufsicht von Fr. Adler und ihrer Tochter, Brot nach eigenem Rezept angefertigt und in den Ofen geschoben. Fr. Dittmanns Gruppe mixte sich einen eigenen Brotaufstrich aus Mango und Avocado. Einige Kinder mussten hier zum ersten Mal eine Avocado schälen. Es wurde alles zusammengegeben, gewürzt und dann auf Haferkeksen verteilt gegessen. Zur Verwunderung aller Gruppenmitglieder schmeckte der selbstgemachte, gesunde Aufstrich den Schülern außerordentlich gut.

Doch natürlich wurde sich nicht nur praktisch Wissen angeeignet. Herrn Hartmanns Gruppe erarbeitete sich in Eigenarbeit die Vor- und Nachteile von Diäten. Dabei interagierten Schüler aller Jahrgangsstufen zusammen. Dies führte zum Einbringen verschiedener Erfahrungen und Ansichten. Auch Fr. Adler bot ihrer Gruppe, neben zahlreichen praktischen Aufgaben, viele weitere nützliche Informationen zum Thema Ernährung in Form einer Power-Point Präsentation.

Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas war der Spaßfaktor während der Arbeitsphasen sehr hoch, was die Lernbereitschaft der Schüler nochmal steigerte. Das Feedback der Gruppen zum Projekttag war durch und durch positiv !

Bericht von: Lisa Schöppe, Chris Hanf, Luis Taya