

Hurra! Die Weltmeisterschaft ist vorbei und Deutschland hat den Titel gewonnen!

Doch auch nach diesem historischen Ereignis dreht sich die Welt weiter, sogar an einer Sportschule. Und so kam es drei Tage später, am 16. Juli 2014 der Projekttag „gesunde Ernährung“ an den Sportschulen in Halle stattfand, alle Schüler ab der 5. bis zur 11. Klasse waren herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Zum Ziel hatte dieser Tag über eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu informieren, auch im Hinblick auf eine optimale Leistungsfähigkeit als Sportler.

Den Schülern der 11. Klasse wurde die Aufgabe erteilt den gesamten Tag zu dokumentieren und über die Bearbeitung eines zugeteilten Themas, in diesem Artikel im speziellen „Über Cola und Trendgetränke“ zu berichten.

Der Tag begann für uns morgens acht Uhr mit der Einteilung der Gruppen durch unseren Tutor. Kurz darauf machten wir uns schon an die Arbeit und setzten uns zu der ersten Projektgruppe in Raum 030 im Erdgeschoss, Frau Kraus stellte mit ihren Schülern der Klassenstufe fünf und sechs gerade ein gesundes Getränk her, bestehend aus Zitronenstückchen, Minze, Zitronenmelisse und Wasser als wir ankamen.

Die Schüler schienen aufmerksam und interessiert, auf Nachfrage von Frau Kraus wieso die Schüler sich dieses Thema gewählt hätten antwortete ein Schüler der Inhalt verschiedener Trendgetränke würde ihn interessieren, eine weitere Schülerin hingegen interessierte sich den Begriffsursprung des Wortes „Cola“.

Die Schüler sollten ein Trinkprotokoll erstellen, dabei ging es um die durchschnittliche Trinkmenge an verschiedenen Tageszeiten.

Das Maximum lag hier bei einem Schüler, welcher 8,4 Liter an einem Tag zu sich nimmt. Das Minimum lag bei lediglich einem Liter.

Gegen halb zehn begann die Pause und das gesunde Frühstück wurde eröffnet, wir waren gespannt was uns erwarten sollte.

Auf dem Schulhof waren verschiedene Stände aufgebaut: einen vegetarischen Grillstand, einen Kuchenstand, einen Gewürzstand und einen Obststand, alle ebenfalls geleitet von Schülern der 11. Klasse.

In der Mensa wurde ein angepasstes 2. Frühstück serviert, es wurden Brötchen mit Marmelade, Wurst und Käse, sowie Cornflakes, Joghurt und allerhand Getränken angeboten.

Nach dieser stärkenden Zwischenmahlzeit begaben wir uns zur nächsten Projektgruppe, diese bestand aus Schülern der 7. Klasse, der 8. Klasse und der 10. Klasse und war die somit etwas ältere Gruppe.

Diese thematisierte ebenfalls die Herstellung eines Getränks, allerdings bestand dieses aus Salz, Zucker und Wasser. Hierbei stand nicht der gute Geschmack im Vordergrund, sondern es sollte eine Regulation des Elektrolythaushalts erreicht werden.

Später wurde Mineralwasser thematisiert, auf Grundlage eines Arbeitsblattes wurden Merkmale herausgearbeitet, zusammengefasst und durch einen Film veranschaulicht.

Außerdem stellte der Lehrer, Herr Wustmann, einen weiteren Film vor, dieser handelte von den Missständen in Weltkonzernen der Getränkeherstellung. Gegen 12 Uhr wurde - erschöpft - ein durchaus interessanter Projekttag beendet.

Lucas F./Wolf T.