

Für die Schüler der Klasse 7 c des Oskar-Picht-Gymnasiums in Pasewalk stand am Freitag, 29. November 2019, das Thema „Gesunde Ernährung“ im Mittelpunkt des Biologieunterrichts. Die Schüler bereiteten gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin einen Obstsalat, einen Cous-Cous-Salat mit Gemüse, einen Brotaufstrich aus Frischkäse mit Paprika, gratinierte Möhrenbrote, Crunschies und einen Apfelpunsch zu und das alles aus frischen Produkten.



Es wurde in zwei Gruppen abwechselnd geschnippelt, gerührt, gekocht und gebacken. Im theoretischen Teil ging ihre Biologielehrerin Simone Warko darauf ein, wie viel Zucker und Fette in Lebensmitteln, die sie gern zu sich nehmen, enthalten sind. So beinhalten 400 Gramm Instant-Kakao 113 Stückchen Zucker und 2 Fettpakete. Um 200 ml Cola im Körper zu verbrennen, sind 10-12 Minuten intensive Bewegung notwendig. Die Kinder machten den Selbsttest und liefen 5 Minuten ununterbrochen die Treppen des Gymnasiums auf und ab. „Ganz schön mühselig“, waren sich die Schüler einig, und dabei hatten sie sich gerade einmal so viel bewegt, um den Inhalt eines 100-ml-Glases Cola zu verbrennen. Sie berichteten auch darüber, was zu ihrem Lieblingspausensnack gehört und machten selbst Vorschläge, was sie an diesen Essgewohnheiten verbessern könnten. Beim Ranking des Lieblingsgemüses in der Klasse 7 c steht die Gurke ganz weit oben. Die Schüler entwickelten gemeinsam mit ihrer Lehrerin Ideen, wie sie ihr Lieblingsgemüse vielfältig bei einer gesunden Ernährung einsetzen können. „Ziel dieses Projektes, das wir schon seit vielen Jahren mit Unterstützung einer Krankenkasse durchführen, war es, mit den Schülern herauszuarbeiten,

wofür sie Energie benötigen und das eigene Ernährungsverhalten zu analysieren.

Ein Schwerpunkt war aber auch mit ihnen darüber zu sprechen, ob Diäten sinnvoll sind und wie sie Essstörungen bei Freunden oder Klassenkameraden erkennen und dann damit umgehen", so die Schulsozialarbeiterin Antje Schulz. Die Schüler der Klasse 7 c waren sich beim gemeinsamen Verkosten einig: Das gemeinsame Kochen und Verkosten war total toll und alles schmeckte ihnen sehr gut.

Text/Foto: Doreen Vallentin