

Aktionswoche „GSG / MDR is(s)t gesund: Ein beerenstarker Campus“

Spaß an gesunder Ernährung vermitteln, das persönliche Essverhalten reflektieren und zu Bewegung motivieren: Die Aktionswoche zum Thema Gesundheit auf dem Campus des Geschwister Scholl Gymnasiums und der Marion Dönhoff Realschule war ein voller Erfolg!

Wer morgens die Mensa der beiden Schulen besuchte, wurde bereits von dem Trubel zu früher Stunde dort überrascht: Am Werk waren Eltern, Schüler/innen und Mitarbeiter/innen des Mensa-Teams (Firma Kinder-Cater), die sich für die Pause mit allerhand Obst und Gemüse wappneten. So wurden unzählige Obstbecher und Gemüse-Dips produziert, die selbst den größten Gemüsemuffel davon überzeugen konnten, wie lecker diese gesunden Snacks schmecken.



Obstsalat, Foto: Wiedefeld



Gemüsedip, Foto: Wiedefeld



An

*Vivian Wiedefeld, Venja Stephan und Sophie Smets beim Verkauf gesunder Köstlichkeiten (von links)
Foto: Landt*



Andreas Niessen, Frank Keppeler und Walburga Hövel mit Schülerinnen beim Verköstigen gesunder Snacks (von links), Foto: Springob



Als Ersatz für Soft Drinks konnten die Schüler_Innen in dieser Woche auf selbst hergestellte Smoothies zurückgreifen.

(Foto: Noack)



In der Mittagspause machten frisch zubereitete Wok-Gerichte Appetit, außerdem konnte man sich an einer reichhaltigen Salattheke bedienen.

(Foto: Hoplitschek)

Da Bildung eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines gesunden Lebensstils ist, konnten die Schülerinnen und Schüler mit dem Projekt der „**Ess-Kult-Tour**“ an einem Lernparcours wichtige Erkenntnisse aus folgenden Fragestellungen ziehen:

- Wie bringt man Jugendliche dazu, über ihr Kauf- und Essverhalten nachzudenken?
- Wie können Werbebotschaften durchschaut und hinterfragt werden?
- Wie gelingt es, die Auswahl von Lebensmitteln kritischer zu beurteilen?

Spuren suchen, Umweltfolgen bilanzieren, Zutaten checken, Rollen spielen, Chefkoch sein

Mit viel Spaß begaben sich die Schülerinnen und Schüler an die interaktiven Stationen, an denen sie viel Wissenswertes rund um das Thema Lebensmittel - von Kennzeichnung und Zusatzstoffen bis zu Nährstoffbedarf, Werbung und nachhaltigem Konsum erfuhren. Besonders gut kam das selbst zubereitete Pesto an.

Darüber hinaus wurden in verschiedenen Kochworkshops gesunde Gerichte gemeinsam mit den Schüler(innen) zubereitet. Hier konnten die Schüler(innen) Rezepte zu gesunden Frühstücksalternativen wie Fruchtquark und gesunden Mittags-Snacks direkt ausprobieren.



Auswertungsrunde der Ess-Kult-Tour (Foto: Landt)



Nicole Krasemann mit Schüler/innen) bei der Zubereitung gesunder Snacks Foto: Landt)

Wer sich nach so viel leckerem Essen und Information mit Sport austoben wollte, erhielt die Gelegenheit dazu. Ein in der Mensa aufgestelltes Rennrad lud dazu ein, sich auszupeinern und gleichzeitig den Nährwertverbrauch zu erforschen. Wer davon noch nicht genug hatte, fand beim Zumba-Workshop oder der bewegten Pause genügend Möglichkeiten zum Pausensport.



„Radrennen“ in der Mensa (Foto: Landt)



(Tom Luca Till als „winner“ beim Fahrradrennen (Foto: Landt)

Zur Entwicklung eines gesunden Körpergefühls standen außerdem verschiedene Beratungsangebote zur Verfügung. Der Weimarer Kultur-Express zeigte das Theaterstück „Die perfekte Leere“ zum Thema Essstörungen. Parallel konnten Expertensprechstunden wahrgenommen werden.

Den Ganzttag als Handlungsraum zur Gesundheitsförderung ideal zu nutzen, gehörte zu den wichtigen Zielen dieser Kooperation.

Auf diese Weise erlebten Schülerinnen und Schüler die Aktionswoche nicht nur als Raum für Begegnungen, sondern erhielten Orientierungshilfen zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils.

Ein besonderer Dank gilt allen Beteiligten und den Sponsoren.

Für ihr großes Engagement ist insbesondere den Eltern, der Firma Kinder-Cater, der SV und vor allem der Projektkoordinatorin *Katrin Hohmann* zu danken.



Das Projektteam: Herr Schiebler, Christiane Preisen, Tom Luca Till, Jeanette Meller, Angelika Wiedefeld, Silke Bilstein, Katrin Hohmann, Elke Neukirchen, Nina Kahsnitz, Petra Gobelius, Maria Boddez (Foto: Hoplitschek)