

4. Tage der Schulverpflegung in NRW 2014 von 22.9. bis 26.9.14:

"Zusammen schmeckt's einfach besser – Esskultur im Wandel der Zeit"



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

Dass Schulessen nicht nur schmeckt, sondern auch verbindet, zeigen das Geschwister-Scholl-Gymnasium und die Marion-Dönhoff-Realschule zum Anlass der 4. Tage der Schulverpflegung in einer besonderen Aktionswoche: „**GSG / MDR is(s)t gesund**“.

In enger Zusammenarbeit beider Schulen hat sich eine Gruppe aus Eltern, Lehrkräften und Schüler_innen zum Ziel gesetzt, die Schülerschaft für das Thema Ernährung zu sensibilisieren. Im Rahmen einer schulübergreifenden Gesundheitswoche erleben die Schüler_innen das Schulessen einmal anders, denn die Mitarbeit von Eltern und Schülervertreter_innen in Kooperation mit dem Mensabetreiber (Firma Kinder-Cater) macht es möglich:

- So kann in der Obstpause zu Fruchtspießen gegriffen und der Soft Drink durch einen selbst hergestellten Smoothie ersetzt werden.
- In der Mittagspause zeigt ein von der Firma Kinder-Cater eigens engagierter Koch, wie lecker Gemüse aus dem Wok schmecken kann.
- Wer selbst zum Kochlöffel greifen möchte, kann das in Koch-Workshops in den Schulküchen tun. Hier erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst Rezepte auszuprobieren und nachzukochen.

Auch das Thema Lebensmittel steht im Mittelpunkt der Gesundheitswoche. Mit der Unterstützung der Pronova BKK konnte das Projekt **der Ess-Kult-Tour** gewonnen werden, das wichtige Aufklärungsarbeit für Kinder und Jugendliche in ihrem Einkaufs- und Essverhalten leistet. Auf dem Lernparcours erfahren die Jugendlichen Wissenswertes rund um das Thema Lebensmittel - von Kennzeichnung und Zusatzstoffen bis zu Nährstoffbedarf, Werbung und nachhaltigem Konsum.

Wer sich nach so viel leckerem Essen und Information mit Sport austoben möchte, erhält die Gelegenheit dazu. Der Nährwertverbrauch kann mit einem Rennrad in der Mensa erforscht werden. Ein Zumba-Workshop, Body-Workout oder die bewegte Pause laden ein, das Körpergefühl zu stärken und sich wieder fit für den Nachmittagsunterricht zu fühlen.

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

Den Ganzttag als Handlungsraum zur Gesundheitsförderung ideal zu nutzen, gehört zu den wichtigen Zielen dieser Kooperation. Auf diese Weise erleben Schülerinnen und Schüler die Aktionswoche nicht nur als Raum für Begegnungen, sondern erhalten Orientierungshilfen zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils.



Geschwister-Scholl-Gymnasium
fundierte Bildung | Zivilcourage | soziale Kompetenz



**MARION
DÖNHOFF
REALSCHULE**