

Mit allen Sinnen: Gesund kann auch lecker sein

ERNÄHRUNG Alltagsnah und genussorientiert bearbeiten Schüler das Thema Essen und Trinken.

Von Mario Fuchs

Grevenbroich. „Halten Sie sich einmal die Nase zu und essen Sie eine gesalzene Erdnuss – da schmecken Sie gar nichts. Erst wenn Sie die Nase wieder öffnen, entwickelt sich das Aroma und der Geschmack entfaltet sich“, erklärt Diplom-Oecotrophologin Esther Quandel-Natschack. Das ist nur eine von vielen Erfahrungen, die gestern die Zehntklässler am Erasmus-Gymnasium machten. Gesunde Ernährung stand auf dem Stundenplan.

Quandel-Natschack präsentierte mit der Ernährungsberaterin Heike Schellscheidt spielerisch Wissenswertes über vollwertige Ernährung. Dabei ist das Erasmus-Gymnasium die erste Schule im Rhein-Kreis Neuss, die so etwas für die Schüler anbietet. Das Projekt ist über private Kontakte zustande gekommen.

Gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan? „Uns ist es besonders wichtig, dass wir keinen Vortrag halten, sondern dass die Jugendlichen selbstständig verschiedene Bereiche erleben“, erklärt Heike Schellscheidt. Nach einem ersten Einarbeiten in das Thema sowie Tipps zur gesunden Ernährung ging es für die Schüler

auf einen Lern- und Erfahrungs-Parcours.

Die so genannte Ernährungspyramide stand dabei im Mittelpunkt: Die Basis bilden Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst und Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen, erklärt die Ernährungsexpertin. Tierische Lebensmittel –

Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollen maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf sowie Süßigkeiten, Snacks und Alkohol in der Pyramidenspitze.

Anhand eines Fragebogens erarbeiten die Schüler an den einzelnen Stationen des Parcours mit echten Lebensmitteln, Fotos

und Übersichten die verschiedenen Lebensmittelgruppen mit ihren Vorzügen und Nachteilen. Dann ertasten, fühlen und schmecken die Schüler verschiedene Lebensmittel, um die Sinne zu schärfen.

Fazit: „Ich hätte vorher nie gedacht, wie ungesund ich mich tatsächlich ernähre“, sagt eine Schülerin. „Das werde ich nun ändern.“



Die Gymnasiasten Daniel Laufs und Markus Giesler (li.) beschäftigen sich im Unterricht mit gesunder Ernährung Foto: UE