

Mit dem Powerfrühstück in den Schultag

Nicht nur Liebe geht durch den Magen, sondern auch Aufmerksamkeit und Konzentration. Um gut in die ersten Stunden des Tages zu starten, braucht das Gehirn, genau wie ein Motor, die richtige Menge an Treibstoff.

Zusammen mit Sabine Zimmermann, Gesundheitscoach der AOK, erfuhren die Schülerinnen und Schüler der Klasse 5a mit ihrem Lehrer Herr Kattenbusch, wie einfach und schnell ein gesundes und vor allem leckeres Frühstück selbst hergestellt werden kann.

Nach einer kleinen theoretischen Einheit ging es auch schon los mit dem Schälen, Schnippeln und zubereiten von Obstsalat, Dips und frischem Vanillejoghurt.

Mit viel Spaß und Freude wurden alle Zutaten schön angerichtet und als Buffet aufgebaut.

Das Highlight war das gemeinsame Frühstück und Probieren der selbst hergestellten Speisen.

Nach einer Pause drehte sich alles um das Thema „Zucker in meinen Nahrungsmitteln“.

Anschaulich wurde von Frau Zimmermann gezeigt, wo sich überall Zucker versteckt, den wir unbewusst zu uns nehmen.

Hier gab es viele Fragen der Schülerinnen und Schüler zu klären und versteckte Zucker wurden in den mitgebrachten Produkten detektivisch ermittelt.

Die Aktion hat allen Schülerinnen und Schülern großen Spaß gemacht und wir danken Frau Zimmermann für ihren Besuch und die tolle Aktion.