



Gesunde Ernährung – Was ist das eigentlich?

Am Montag hat uns (die Klasse FAL10) die Klasse FPK11 zusammen mit ihrem Klassenlehrer Herrn Weyer besucht.

Herr Weyer fragte uns erst einmal, was Ernährung eigentlich ist. Er zeigte uns die vielen Bestandteile, die in den Lebensmitteln stecken, z. B. Wasser, Vitamine, aber auch viel Zucker.

Wir mussten dann selbst aufschreiben, was wir jeden Tag essen und wann. Hier haben wir gesehen, dass wir noch viel falsch machen und oft ganz schön ungesund essen.



Als nächstes haben wir immer zu zweit Stationen bearbeitet. Wir mussten schätzen, wie viele Zuckerstückchen in z. B. einer Cola, einer Milchschnitte oder in Gummibärchen sind. Bei vielen Lebensmitteln haben wir uns ganz sehr verschätzt.

Zum Schluss haben uns die Schüler aus der FPK11 noch gezeigt, wie man Milchshakes und Joghurt ganz einfach selbst machen kann. Diese waren viel leckerer als die gekauften aus dem Supermarkt – und nur mit natürlichen Zutaten und ohne Zucker. Wir haben uns die Shakes und den Joghurt zusammen dann schmecken lassen.

Wir bedanken uns bei Herrn Weyer und bei der Klasse FPK11 für den Einblick in gesunde Ernährung und für die leckeren Shakes und Joghurts.