



Gesunde Ernährung im Alltag

Sechs Schüler und Schülerinnen der Q12 des Hans-Carossa-Gymnasiums organisierten im Rahmen ihres P-Seminars „Bodycheck“ einen Projekttag, um jüngeren Schülern die Bedeutung von gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung im Alltag näherzubringen. Schließlich durfte die Klasse 7a in verschiedene Gruppen eingeteilt selbst ein gesundes Frühstück in den Räumen der Schulkantine „Ca’Rossini“ vorbereiten. Einen Obstsalat, Vollkorn-Cookies, Kräuterquark, Crunchy-Müsli und Smoothie ließen sich bei einem gemeinsamen gesunden

Frühstück alle schmecken. Doch nicht nur die gesunde Ernährung spielt eine Rolle für Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule, sondern auch das regelmäßige Sporttreiben.

Diese Klasse stellte sich als eine sehr sportliche heraus. In den letzten beiden Schulstunden wurden verschiedene Spiele zum Thema gespielt, um diesen Tag abzurunden. Dem Feedback der Siebtklässler nach zu urteilen, bereitete das Projekt allen großen Spaß und sie konnten definitiv mehr über gesunde Ernährung erfahren.