

# Auf dem Weg zur gesunden Schule

Praktische **ERNÄHRUNGSBERATUNG** an der Sönke-Nissen-Schule

**GLINDE** Zuviel Zucker ist ungesund und macht dick. Das weiß ja schon jedes Kind. Doch in welchen Nahrungsmitteln steckt eigentlich Zucker und wieviel ist darin versteckt? Viele Kinder sind überrascht, wenn sie erfahren, dass ihre bevorzugte süße Brause einen gewaltigen Berg Zucker enthält.

BARBARA SCHULT

Das beobachtet Maria Börner, wenn sie den Schülern an der Sönke-Nissen-Gemeinschaftsschule darstellt, was sie täglich trinken und essen. Börner ist Ernährungstherapeutin und für ein besonderes Projekt an die Schule gekommen. Für das Profil „fit sein und gesund leben“ steht an diesem Vormittag Ernährungsberatung auf dem Stundenplan der fünften und sechsten Klassenstufe. Auf dem Weg zu einer „gesünderen Schule“ werden die Lehrkräfte von der Firma symbioun unterstützt.

Mit Filmen, Präsentationen und praktischen Aufgaben informiert Börner unter anderem über den Wert von Obst und Gemüse. „Zählt Salat auch zu Gemüse?“, wollen einige ersteinmal wissen als sie aufschreiben sollen, wie viel Gemüse und Obst sie am Tag zuvor verzehrt haben. Mit der Aufgabe, ein gesundes Pausenfrühstück mitzubringen,



Maria Börner will die Kinder dazu animieren, regelmäßig Gemüse und Obst zu essen

Foto: Schult

werden Informationen gleich praktisch umgesetzt. Es lohnt sich sicher über Ernährung zu sprechen, denn „für einige der Kinder sind RedBull und Tiefkühlpizza schon die Hauptnahrungsmittel“, beobachtet die Ernährungsberaterin. Bei einigen Mädchen sei aber auch schon der Wunsch abzunehmen aktuell. Auch darauf werde sie eingehen, so Börner.

Das Thema Ernährung soll künftig in allen fünften Klas-

sen behandelt werden. Doch damit erschöpft sich das gesamte Projekt, das von einem Team aus Lehrkräfte und Elternvertretern entwickelt und begleitet wird, nicht. Wer fit sein und bleiben will, muss sich schließlich auch bewegen, muss sich entspannen können und mit Stress fertig werden. Auch dazu gibt es Veranstaltungen, darunter bereit einen Workshop mit einem Psychologen zur Stressbewäl-

tigung für Lehrkräfte. „Das kam sehr gut an“, berichtet die stellvertretende Schulleiterin Ulrike Kindervater. Spaß an Bewegung gab es für die Schüler und Schülerinnen des sechsten Jahrgangs als eine Slackline auf dem Schulhof aufgespannt wurde. Etliche weitere Angebote soll es noch geben. Konkret geplant wird zurzeit, im Herbst Entspannungs- und Bewegungspausen für alle Jahrgänge anzubieten.