

Gewinnbringende Ernährung

Am 30.01.2018 besuchte uns Frau Kruse vom Kempener Hospital zum Heiligen Geist, die dort bereits seit vielen Jahren Patienten in allen Fragen rund um die Themen Ernährung und Diabetes liebevoll betreut und kompetent berät. Sie erklärte uns in unserem Wahlpflichtkurs „Mensch und Umwelt“ dann auch einmal ganz ausführlich, wie man sich gewinnbringend ernähren kann.



Sie gab uns in den 90 Minuten viele hilfreiche Tipps, wie wir unsere Ernährung optimal auf unsere Bedürfnisse als Schülerinnen und Schüler abstimmen können, sodass unser Körper nicht nur in der Schule, sondern auch noch in unserer Freizeit optimal funktionieren kann. So ging sie mit uns z.B. die Zusammensetzung der verschiedenen Mahlzeiten des Tages durch und machte einfache Vorschläge, wie wir sie mit kleinen Verbesserungen aufwerten können. Beim Frühstücksmüsli waren es zum

Beispiel das frische Obst oder die Vollkornhaferflocken, beim Frühstücksbrot die Tomatenscheiben auf dem Käse, die uns wichtige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Wer beim warmen Essen aus geschmacklichen Gründen nicht gerne Vollkornnudeln oder -reis benutzt, wertet sein Gericht aber auch schon auf, wenn er Hartweizennudeln oder parboiled Reis verwendet. Weiterhin gab sie uns noch gute Ratschläge zum optimalen Zeitpunkt sowie der Dauer der Nahrungsaufnahme sowie zu unserem Trinkverhalten.

Bei ihrem Vortrag hat uns besonders gut gefallen, dass sie sich in unsere Lage hineinversetzt hat und dann das nötige Fachwissen mit Anschauungsmaterial, guten Erklärungen, aber auch viel Humor überbracht hat. So konnten alle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer und auch unsere Lehrerin neue Erkenntnisse und Anregungen mit nach Hause nehmen, damit wir uns in Zukunft hoffentlich noch ein bisschen gewinnbringender ernähren können als bisher. Herzlichen Dank für diesen gewinnbringenden Besuch und auch das tolle Angebot, sich bei weiteren Fragen und Problemen, an Sie wenden zu dürfen!

Mia, Jan und Lukas

