

Gewinnbringende Ernährung leicht gemacht!

Was muss ich essen, um mich gesund zu ernähren? Diese Frage beschäftigte unseren Wahlpflichtkurs „Mensch und Umwelt“ im Rahmen der Unterrichtsreihe „Ernährung und Verdauung“ im November 2018. Um in dieser Sache weiterzukommen, hat unsere Lehrerin Frau Kruse eingeladen, die im benachbarten Hospital zum Heiligen Geist als Ernährungstherapeutin und Diabetesberaterin arbeitet. Sie hat dort nämlich bereits viele Erfahrungen mit Patienten und deren Fragen rund um das Thema Ernährung gesammelt und gibt ihr umfangreiches Wissen auf diesem Gebiet sehr gerne an interessierte Schülerinnen und Schüler weiter.



Sie besuchte uns am 23.11.2018 und erklärte uns in einer spannenden Doppelstunde ganz ausführlich, wie man sich nicht nur gesund, sondern sogar gewinnbringend ernähren kann. Dabei ging sie auch besonders auf unsere speziellen Bedürfnisse als Jugendliche ein, sodass unser Körper nicht nur am Vormittag in der Schule, sondern auch noch am Nachmittag und Abend in unserer Freizeit optimal funktionieren kann.



Sie besprach mit uns die verschiedenen Mahlzeiten und gab einfache, aber hilfreiche Tipps zu ihrer Optimierung. Das Frühstücksmüsli kann beispielsweise ganz unkompliziert mit frischen Obststückchen, Honig und Vollkornhaferflocken aufgewertet werden. Bei Brotmahlzeiten liefern Tomaten- oder Gurkenscheiben auf dem Belag oder dazu geknabberte Möhren wichtige Vitamine und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem klärte sie uns über die Vorzüge von Parboiled Reis auf, der zwar geschält ist, aber trotzdem noch fast genauso viele Vitamine und Mineralien wie Naturreis enthält, den aber viele Menschen nicht so gerne essen. Bei Nudeln gab sie uns den Tipp, wenn wir Vollkornprodukte nicht so gerne mögen, zumindest Hartweizengrießnudeln zu benutzen.

Wir haben bei ihrem Besuch nicht nur sehr viel gelernt, sondern es hat uns allen auch sehr viel Spaß gemacht, denn Frau Kruse hat nicht nur allgemeine Fakten erzählt, sondern ihren Vortrag an unsere Gruppe und unsere Fragen angepasst. Außerdem hat sie alles auf sehr anschauliche und witzige Art erklärt und ihre Informationen und Tipps mit sehr viel Engagement vermittelt. So konnten wir nach diesem besonderen Unterricht alle zahlreiche Erkenntnisse und Anregungen mitnehmen. Toll war auch, dass sie uns sogar in der Pause noch in persönlichen Gesprächen beraten hat und wir am Ende alle das Angebot bekommen haben, uns auch in Zukunft bei Problemen oder Fragen rund um das Thema „Ernährung“ an sie wenden zu dürfen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für ihren Einsatz und freuen uns jetzt schon auf ihren nächsten Besuch zum Thema „Diabetes“!

Alex und Jolie