

## Fächerverbindender Unterricht

**Gesundes Leben -Bleib gesund und gut drauf!**

### Tagesthema: Frisch gegen Aufreißer

Unsere 9. Klassen wurden in vier Gruppen aufgeteilt. Alle Gruppen arbeiten sich von Montag bis Donnerstag durch verschiedene Bereiche zum Thema: „Bleib gesund - und gut drauf“.

Unsere Gruppe begann heute mit dem Thema: „Frisch gegen Aufreißer“. Im ersten Teil arbeiteten wir an verschiedenen Stationen. Wir beschäftigten uns mit der Ernährungspyramide, die uns schon seit einigen Schuljahren bekannt ist. Heute sollten wir aber, unsere eigenen Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe nehmen. Im Vorfeld hatten wir Schüler die Hausaufgabe, an drei aufeinanderfolgenden Tagen ein Ernährungsprotokoll zu erstellen. Jetzt sollten wir unser Essen und Trinken mit den optimalen Ernährungsregeln vergleichen und Schlussfolgerungen ziehen, ob wir uns gesund ernähren und ausreichend trinken. Manchmal ist es einem gar nicht bewusst, was man den ganzen Tag eigentlich so trinkt und isst. War mal ganz interessant sich damit näher zu beschäftigen.

Danach arbeiteten wir an der Station „Lebensmittelkennzeichnung“.

Was steht drauf – was ist drin? Bei manchen Lebensmitteln fanden wir Zutatenlisten die ewig lang waren. Liest sich wie ein Chemiebaukasten.

Nun kamen wir zum praktischen und schönsten Teil des Tagesthemas: Zubereitung von Essen in unserer Lehrküche.

**Aufgabe: Kocht Spaghetti Bolognese mit frischen Zutaten und vergleicht es mit drei Fertigprodukten.**

Die frisch gekochten Spaghetti Bolognese haben allen Schülern erheblich besser geschmeckt, als die drei getesteten „Aufreißer“ - Produkte. Farbe und Geruch waren bei den Fertigprodukten nicht überzeugend. Außerdem war das Selbstgekochte preiswerter als die „Aufreißer“.

**Einzigster Nachteil: Frisch gekocht ist zeitaufwändiger!!**

**Der Gesundheit und des Geschmacks wegen, sollte man diese Zeit aber investieren!**

