

# Ideale Fitmacher für den Schulalltag

„Vollwertig essen“: Ausstellung lief in der BBS

IDAR-OBERSTEIN. Unter dem Motto „Vollwertig essen und trinken mit Genuss“ gastierte eine Wanderausstellung des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft in Zusammenarbeit mit der deutschen Gesellschaft für Ernährung an der Berufsbildenden Schule für Wirtschaft. Mehrere Klassen hatten die Möglichkeit, unter Anleitung ihrer Fachlehrerinnen Renate Pfarr-Lippe und Rita Rittmann, sich hilfreiche Tipps und Informationen über ideale Fitmacher im Alltag zu besorgen.

Bunte Plakatwände und Schautafeln boten informative Fakten zu Verzehrsempfehlungen und Ernährungsregeln. Ein Ernährungskreis zeigte alle sieben wichtigen

Nahrungsmittelgruppen und die empfohlenen Mengen. Auch im Schulfach Methodentraining wurden die Schüler auf die optimale Ernährung, die zu Konzentration und einem besseren Gedächtnis beiträgt, vorbereitet.

Ein Ernährungsspiel am PC-Terminal begeisterte Schüler wie Lehrer. In einer virtuellen Küche bereitete man Tagesmahlzeiten zu und ließ sich den Kalorienwert auswerten.

Auch am internen Schuliosk wird teilweise eine Umstrukturierung zu einem gesünderen Pausensnack vorgenommen. Man setzt auf Obst und Saft statt auf Cola und Schokoriegel. Schließlich beinhaltet die optimale Ernährung fünf bis sieben Obst- und Gemüsezeiten pro Tag.