Gemeinsam mit Freude lernen

KARL-AUGUST-FORSTER-GRUNDSCHULE ILLERTISSEN-AU

Gesunde Herbstpause

Gesundes Essen gemeinsam entdecken



Am Mittwoch fand an unserer Schule wieder die „Gesunde Pause“ statt. Diese Aktion hat inzwischen Tradition und wird zweimal im Jahr durchgeführt. Dabei bereitet jeweils ein Teil der Klassen gesunde Speisen für die gesamte Schulgemeinschaft vor.

Dieses Mal waren die Schülerinnen und Schüler der zweiten und dritten Klassen für die Zubereitung zuständig. Gemeinsam entstanden Wraps, belegte Brote, Gemüse mit Kräuterdip sowie gesundes Müsli.

Schon bei der Vorbereitung konnten die Kinder erfahren, welche Zutaten zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Gleichzeitig wurden wichtige Alltagskompetenzen gefördert, zum Beispiel beim Schneiden, Belegen, Mischen und gemeinsamen Zubereiten der Speisen.



In der Pause durften dann alle Kinder die vorbereiteten Leckereien probieren. Dabei zeigte sich schnell: Gesundes Essen kann nicht nur abwechslungsreich sein, sondern auch richtig gut schmecken.

Die gesunde Pause wurde wieder sehr gut angenommen. Die Kinder griffen gerne zu und ließen sich die verschiedenen Angebote schmecken. So konnte auf praktische und genussvolle Weise vermittelt werden, wie gesunde Ernährung im Alltag aussehen kann.





