

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 49 / 19. Juni 2021

## **Gesundheitsparcours in der Gemeinschaftsschule Barleben begeistert Schüler\*innen**

Der Beratungsservice Gesunde Schule, der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V., war am gestrigen 19. Juni 2024 in der Gemeinschaftsschule Barleben zu Gast.

Knapp 50 Schüler\*innen der Klassenstufe 5 erfuhren beim „Ernährungsparcours“ an fünf interaktiven Stationen, Wissenswertes rund um das Thema gesunde Ernährung. Neben der „Ernährungspyramide“ und dem Trinkverhalten, standen dabei die Lagerung von Lebensmitteln, Tipps und Tricks für eine abwechslungsreiche und trotzdem „Gesunde Brotbüchse“ sowie die Zusammenhänge von Ernährung und Nachhaltigkeit im Fokus des Angebotes. Einen besonderen Aha-Effekt gab es an der Station „Zuckersüß“, denn dort wurde der Zuckergehalt bei Kindern und Jugendlichen allseits beliebter Süßgetränke und Snacks in Würfelzucker umgerechnet.

„In Schulen gibt es vielseitige Ansatzmöglichkeiten, die Gesundheitskompetenzen der Lernenden im Hinblick auf ein gesundes Ernährungsverhalten zu sensibilisieren und zu stärken. Mit diesem Parcours möchten wir Schüler\*innen dazu ermutigen, sich bewusster mit den Themen gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen“, erklärte Cindy Surmasz von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Anlässlich des Gesundheitstages der Schule organisierte der Beratungsservice auch für die 6.-Klässler dort ein ernährungspädagogisches Angebot. Zusammen mit der Ernährungsberaterin Dr. Astrid Kriege-Steffen bereiteten die Schüler\*innen gesunde und abwechslungsreiche Rezepte für die Brotbüchse zu, die zu Hause in der morgendlichen Routine schnell und einfach umzusetzen sind. Sie erhielten dabei wertvolle Hinweise zur gesundheitsförderlichen Lebensmittelauswahl und konnten die zubereiteten Pausenmahlzeiten gemeinsam verkosten. Die Rezeptideen stehen auf der Seite der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. zum Download zur Verfügung.

Der Gesundheitsparcours und die Rezeptsammlung „Gesunde Pausenbrote“ wurde von der Landesvereinigung für Gesundheit selbst entwickelt und werden vielfach von Schulen angefragt. Unterstützt wird der Beratungsservice Gesunde Schule vom Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt.

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Cindy Surmasz, LVG, Telefon 0391/288683-0

BU-Vorschläge:

1: So könnte der Inhalt einer gesunden Brotbüchse aussehen.

2: Bei der Ernährungspyramide informierten sich die Schülerinnen und Schüler, welche Lebensmittelgruppen im täglichen Essen wie oft vorkommen sollten.

Fotos: LVG

Die beigefügten Bilder können im Zusammenhang mit der Berichterstattung dieser Pressemitteilung honorarfrei verwendet werden.