

# Das Projekt „Gesunde Schulen“ war ein voller Erfolg an der Stadtschule Lübbecke



Die 5a lernt die Bausteine der Ernährungspyramide kennen.

Auch eine aktive Tagesgestaltung ist wichtig für die Konzentration und die Fitness der Schülerinnen und Schüler. Daher kam der Spaß bei kleinen Tanz- und Bewegungseinheiten im Klassenraum nicht zu kurz.

Die Stadtschüler der 5b tanzen Macarena.

Die Stadtschule Lübbecke nahm auch in diesem Jahr wieder an dem Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ teil. Im Rahmen des Projektes beschäftigten sich die fünften Klassen der Stadtschule jeweils einen Schultag lang mit dem Thema „Fitness und Denkleistung in Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung“ und erfuhren, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, fit und konzentriert zu sein.

Informativ und spielerisch führte die Ernährungsberaterin Frau Reiners-Gertges zusammen mit den Klassenleitungen die Ernährungspyramide ein und besprach interaktiv am SMART Board, welche Lebensmittel zu den einzelnen Bausteinen der Ernährungspyramide gehören und in welcher Häufigkeit diese auf dem täglichen Speiseplan stehen sollten.





**Ziel des Projektes ist es, dass die Schülerinnen und Schüler ein größeres Bewusstsein für eine gesundheitsfördernde Ernährung und Lebensweise erhalten und die Reflexion des eigenen Essverhaltens angebahnt werden kann.**

**Im praktischen Teil des Projektes bereiteten die Schülerinnen und Schüler selbstständig verschiedene kleine Gerichte zu und setzten somit die vorherigen Informationen um. Besonders der praktische Teil in der Schulküche der Stadtschule stieß auf große Begeisterung.**



**Neben den leckeren Powergetränken kamen auch die Vollkornwaffeln oder die Gemüsesticks mit Curry-Dip sehr gut bei den Schülerinnen und Schülern an, sodass von dem gemeinsam erstellten Buffet nichts übrig blieb.**

**Jasmin aus der 5c sagte am Ende des Tages, dass die Rezepte sehr lecker gewesen wären und dass sie diese unbedingt zu Hause nochmal kochen müsse. Damit die Schülerinnen und Schüler die positive Erfahrung mitnehmen und zu Hause umsetzen konnten, wurden die Rezepte natürlich an alle Schülerinnen und Schüler verteilt.**