

Ernährungsinfotage an der IGS Mainspitze

Text: M. Weis, A. Eyben Bilder: C. Eberle, N. Özkan



Vom 08. bis 10. Oktober 2024 fanden in den Klassen 6a (Klassenleitung Frau Balbal), 6b (Klassenleitung Frau Özkan) und 7e (Klassenleitung Frau Eberle) die Ernährungsinfotage statt. Diese Veranstaltung, die auf große Resonanz bei den Schülerinnen und Schülern stieß, wurde von Kaufland organisiert und finanziert. Herrn Ajaj, ein erfahrener Ernährungsberater, leitete die Kinder ansprechend durch den kulinarischen Tag.

Herr Ajaj begann den Tag mit einem informativen Vortrag über die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Dabei wurden den Teilnehmenden wichtige Tipps und Anregungen gegeben, wie sie sich ausgewogen ernähren können. Anschließend präsentierte er eine umfangreiche Auswahl an Lebensmitteln: Obst, Gemüse, Milchprodukte, vegane Alternativen, Cerealien sowie Brot und Brötchen. Auch verschiedene Getränke standen bereit. Diese Lebensmittel wurden freundlicherweise von Kaufland gespendet, um die Ernährungsinfotage in der Form überhaupt möglich zu machen.

Die Schülerinnen und Schüler erhielten die Aufgabe, kreative und bunte Teller für ein gesundes Frühstück zusammenzustellen. Währenddessen stand Herr Ajaj ihnen mit Rat und Tat zur Seite, um sie zu beraten und auf verschiedene Alternativen hinzuweisen. Den Abschluss der Veranstaltung bildete ein gemeinsames Frühstück, bei dem die liebevoll angerichteten Teller verkostet wurden. Dies sorgte nicht nur für Begeisterung, sondern auch für viele Aha-Momente, wie abwechslungsreich und lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

Die Ernährungsinfotage haben gezeigt, dass gesunde Ernährung weder langweilig noch kompliziert sein muss – eine wertvolle Erfahrung, die hoffentlich viele in ihren Alltag übernehmen.

Ein ganz besonderer Dank gebührt an dieser Stelle unseren engagierten Schulsozialarbeiterinnen Frau Stahl-Miceli und Frau Reinheimer, die unsere Schule auf dieses tolle Programm aufmerksam gemacht haben. Frau Stahl-Miceli hat die Kinder der Jahrgangsstufe 6 zudem bei den Ernährungstagen begleitet und mit Rat und Tat unterstützt. Weiterhin möchten wir uns für das ansprechende Programm, die Organisation und Lebensmittelspende bei Kaufland und für die Durchführung bei Herrn Ajaj bedanken, ohne die es die Ernährungstage nicht gegeben hätte.