

Fit durch den Schulalltag

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung verleiht einem die Kraft, gestärkt und mit voller Energie durch den Tag zu gelangen. In unserer schnelllebigen Welt, die unter anderem geprägt ist von Fertiggerichten und Fast Food, gilt es, gerade unsere Kinder für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu sensibilisieren.

Aus diesem Grund sah sich der Schülerhort an der Friedrichschule bereits im vergangenen Jahr in der Pflicht, dieses Thema aufzugreifen. Als pädagogische Fachkraft hat sich Frau Rehnig intensiv und mit Leidenschaft der Materie gewidmet, um sich mit höchster Professionalität in das Thema „Ernährung“ einzuarbeiten. Dabei wurde das Projekt „Fit durch den Schulalltag“ am Freitagnachmittag geboren.

Im gleichen Zeitraum hat die Schulsozialarbeiterin Frau Krasowski das EU-Schulprogramm zum Thema „Obst und Gemüse“ an der Friedrichschule eingeführt und umgesetzt. Daraufhin hat Frau Rehnig die Initiative ergriffen, partnerschaftlich mit Frau Krasowski, einen gemeinsamen Weg zu formen, um die Begeisterung für gesunde Ernährung in unseren Kindern zu wecken.

Das Projekt ist nicht nur eine kulinarische Reise, welche gepaart ist mit traditionellen und exotischen Lebensmitteln aus aller Welt, sondern es soll die Basis erworben werden, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln. Hierbei wurde mit den Kindern zum Beispiel herzhafte Dinkelvollkornbrötchen gebacken, orientalischer Hummus zubereitet und köstliche Müsli-Muffins hergestellt. Höhepunkt für die Kinder war der Schulhofdöner, welcher mit knackigem Gemüse, proteinreichem Frischkäse und ungesüßtem Apfelmus in einer Pita-Tasche serviert wurde.



Bei der Zielentwicklung stand jederzeit im Fokus, den Schülerhortkindern eine gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten vorzuleben, Alternativen zur gewöhnlichen Ernährung zu finden und dies in einem spielerischen Rahmen zu gestalten.

Damit auch die gesamte Familie in den Genuss der köstlichen Rezepte kommen kann, wird ein Rezeptbuch mit allen kulinarischen Höhepunkten angefertigt.

