

Du bist, was Du isst

Aktionstag ‚Ernährung‘ an Bomlitzer Oberschule findet großes Interesse

Der Gedanke, dass der Mensch vor allem durch seine Nahrung gesund sein möge, geht auf den Begründer der heutigen westlichen Medizin, Hippokrates, zurück. Von diesem Gedanken sind viele in der Eltern- aber auch in der jungen Schülergeneration abgekommen. Für – oder gegen – fast alles gibt es stattdessen eine Pille. Gleichzeitig schießt die Zahl nicht vollständig geklärter Krankheitssymptome gerade in der jüngeren Generation nach oben. Dass eine ausgewogene Ernährung auch mit geringem Aufwand erzielt werden kann, zeigte der Aktionstag ‚Ernährung‘, der am 26.8. in der OBS Bomlitz stattfand. Er traf bei Eltern wie bei Schülern gleichermaßen das Interesse. Im Vorfeld hatte sich die Oberschule bei der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. beworben. Die Idee kam von Janina Amsdon, Klassenleiterin einer 6.Klasse. Ihre Schüler erlebten vormittags in der Mensa eine Abwechslung aus anschaulicher Theorievermittlung und angeregtem Entdecken. Während das Bild der Ernährungspyramide vielen vertraut erschien, waren die Kinder dagegen erstaunt, wie groß ein Zuckerberg ist, den ein Liter Limonade enthält. Referentin Birgit Krüger-Stührmann zeigte mit Symbolkarten sowie mit vorbereiteten Nahrungsmittelgruppen auf Tischen, was sich gut ergänzt und welche Einteilungen es gibt. Dabei ging es nicht um einseitige Ratschläge oder Verbote. Vielmehr sei es die Mischung, auf die es ankomme. Apfelschorle als ein selbsthergestelltes Gemisch aus Frucht und Wasser werde noch immer beinahe konkurrenzlos für sportlich Aktive empfohlen.

Dass man die ‚richtige‘ Mischung von Inhaltsstoffen auch innerhalb einer Nahrungsmittelgruppe schmecken kann, stellten die Schülerinnen und Schüler interessiert beim sensorischen Geschmackstest mit Mineralwässern fest. Flaschenetiketten waren mit verschiedenfarbigen Umhüllungen überklebt, so dass man nur über die jeweilige Farbe sprechen konnte. Von „salzig“ über „frisch“ bis „langweilig“ reichten die Kommentare zu den einzelnen Geschmacksrichtungen. Anschließend gab es einen Reiz für die Augen. Die farbenfrohen Gemüsesticks, die in der Schulküche hergestellt wurden, bereiteten der Klasse 6_1 sichtlich Freude (Foto). Am Nachmittag fand ein Lehrerworkshop mit Referentin Nicole Eckelmann statt. Unter ihrer Leitung wurden Ideen wie eine Verbesserung des Kioskangebots erarbeitet. Auch Rezeptwettbewerbe wurden diskutiert. Es wurde vorgeschlagen, ein kostenloses Trinkwasserangebot einzurichten. Eine interessierte Elternschaft füllte dann am frühen Abend die Mensa, als Eckelmann – den Aktionstag abrundend – darüber sprach, wie auch einem Teenager ein manchmal als ‚zu gesund‘ erscheinendes Nahrungsmittel schmackhaft gemacht werden könne. Hier flossen die Erfahrungen der Eltern ein und es blieb Raum für Rückfragen und Diskussion. Dass das Auge nicht – wie die Volksweisheit sagt – nur mitisst, sondern auch mittrinkt, gab eine Mutter zu erkennen, die sagte, ihr Kind verabscheue an sich Wasser als Getränk. Dagegen sei „Edelsteinwasser“ geradezu ‚in‘, wenn es in einer Karaffe mit Rosenquarz und Amethyst zuhause angeboten werde.