

Koch dich fit

Teamwork 8 · März 2009

Die Gruppe „Koch Dich fit“ erarbeitete – u.a. zusammen mit einer Ernährungsberaterin der katholischen Familienbildung - Grundlagen zum Thema „gesunde Ernährung“, die dann in unserer Schulküche unmittelbar in die Praxis umgesetzt wurden.

Am ersten Tag wurden auf der Grundlage der Ernährungspyramide Speisepläne erstellt und eine Zwischenmahlzeit zubereitet. Bei einer Erkundung des Rütterscheider Wochenmarktes am Mittwoch informierten sich die Schülerinnen und Schüler über das aktuelle Angebot an Obst- und Gemüsesorten und deren Herkunft und nutzen die Gelegenheit zum Einkauf für den kommenden Tag.

An den übrigen Tagen wurden - z.T. nach gemeinsamen Einkäufen - Dreigang-Menüs zubereitet. Bei den anschließenden gemeinsamen Mahlzeiten erfuhren die Schülerinnen und Schüler darüber hinaus einiges über das Tischdecken und Tischregeln.