

# Workshop „Ess dich fit“ am MGB

Schüler der Jahrgangsstufe 8 kochen mit der Ernährungsberaterin Nikola Schittenhelm am Melanchthon-Gymnasium

Am 18. April trafen sich die Jungen der Klassen 8a und 8b des Melanchthon-Gymnasiums um 9:30 Uhr mit Frau Schittenhelm in der Küche. Die Ernährungsberaterin leitet das Projekt schon seit zwei Jahren am MGB. Anfangs klärte sie über die gesunde Ernährung auf und veranschaulichte dies an der klassischen Ernährungspyramide. Danach erzählte sie uns über das Doping und über Booster, wobei sie uns auf die Gefahren hinwies.



*Jungen der Klassen 8a und 8b hören dem Vortrag von Frau Schittenhelm zu*

Nach einer kurzen Pause ging es dann endlich mit dem Kochen los. Nach einer kurzen Einweisung und einer Aufgabenverteilung fingen wir an Gemüse zu schneiden, Nudeln und Reis abzukochen und die Soßen vorzubereiten. Als die beiden Gerichte fertig zubereitet und der Tisch gedeckt war, konnten die Schüler endlich davon kosten. Nach dem gemeinsamen Aufräumen und Spülen war das Projekt auch schon vorbei.



***Aber wie ist das Projekt eigentlich bei den Schülern angekommen?***

„Ich fand das Projekt ziemlich cool, weil man mit seiner Klasse kochen konnte und auch etwas über die Ernährung erfahren hat. Das Essen hat mir nicht besonders geschmeckt. Ansonsten fand ich das Projekt ganz gut.“

*(Ein Schüler der 8b)*

***Am Ende interviewten wir Frau Schittenhelm***

***Wir fragten sie wie sie dazu gekommen sei mit Schülern zu kochen:***

„Über den Umweg, dass ich mit Herrn Gewalt ein Präventionsprojekt gegen Gewalt in der siebten Klasse mache und deshalb im Präventionskreis bin. Die Mädchen hätten ein Projekt gegen Magersucht haben sollen und für die Jungs war nichts geplant. Das fand ich nicht gut und habe gesagt, dass ich mit den Jungs koche.“

***Als nächstes fragten wir was sie damit erzielen wolle:***

„Ich hoffe, dass ihr ein Bewusstsein dafür bekommt, was halbwegs Gesund ist und, dass es euch auch Spaß macht, dann mal selbst etwas zu kochen.“

***Außerdem fragten wir, ob sei meine, dass das die Schüler auch wirklich umsetzen:***

„Glauben ist in der Kirche hahaha. Ich hoffe, dass der Eine oder Andere ein Gefühl dafür bekommt wie man sich richtig ernährt. Dass das nicht allen umsetzen ist mir schon klar, aber vielleicht erreiche ich Einen oder Zwei.“