

„Gesundes Essen und Trinken“

Am 20.11.2020 und 27.11.2020 fanden in unserer Klasse Projekttag zum Thema „Gesundes Essen und Trinken“ statt.

Wir haben Getränke und Lebensmittel aus unserem Alltag den entsprechenden Nahrungsgruppen in der Ernährungspyramide zugeordnet. Dabei stellten wir fest, wie wichtig es ist, die entsprechenden Lebensmittel in einem bestimmten Maß einzunehmen und dass eine ausgewogene Ernährung unbedingt beachtet werden sollte.

Eine ausreichende Versorgung mit Getränken bildet die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung. Wir trinken im Unterricht regelmäßig Wasser, um Energie beim Lernen zu besitzen. Da wir wissen, wie ungesund gesüßte Getränke sein können, verzichten wir während der Schulzeit darauf.

Obst und Gemüse haben einen wichtigen Stellenwert für Kinder. Wir haben die einzelnen Obst- und Gemüsesorten voneinander unterschieden und festgestellt, wie lecker das schmecken kann.

