

Projekttag Klasse 2b

Vom 4.10. bis 6.10.2022 fanden in der Klasse 2b die Projekttag zum Thema „Gesunde Ernährung“ statt. Wir haben uns mit Nährstoffen beschäftigt und wie diese von unserem Körper aufgenommen werden.

In Gruppenarbeit haben wir Ernährungspyramiden gestaltet. Uns wurde dabei bewusst, welchen Anteil bestimmte Lebensmittelgruppen bei der täglichen Ernährung einnehmen sollten und welche Lebensmittel welcher Nahrungsmittelgruppe zuzuordnen sind.



Besonders spannend war für uns das Erforschen von Gründen, warum Nahrungsmittel gesund oder ungesund sind. Dabei entdeckten wir, dass zu viel Zucker unserer Gesundheit schadet. Viele von uns haben den tatsächlichen Anteil von Zucker in Softdrinks und Smoothies unterschätzt. In Smoothies werden Obst und Gemüse in geschälter Form püriert. Besser ist es bei Obst und Gemüse, Vitamine in ihrer natürlichen Form direkt aufzunehmen. Manchmal ist es sogar für unsere Gesundheit empfehlenswert, die Schale mitzuessen, weil sich darunter viele Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe verbergen. Auf ein gründliches Reinigen von Obst und Gemüse vor dem Verzehr muss geachtet werden. Wir sind dankbar dafür, dass wir in unserer Schule Obst und Gemüse kostenlos essen dürfen.

