

Projekttag der Klasse 4b zur gesunden Ernährung

In diesem Schuljahr ging es bei unseren Projekttagen am 30.10. und 01.11.2024 um Nährstoffe.

Wir entdeckten, wie der Weg unserer Nahrung durch unseren Körper verläuft. Dieser benötigt Energie und Baustoffe, um zu funktionieren. Mit Hilfe des Ernährungskreises erfuhren wir, welche Bestandteile unsere Nahrung enthält, wozu diese dienen und worauf wir bei der Zusammensetzung unserer Nahrung achten sollten.



Im REWE erforschten wir in vier Gruppen die Lebensmittelgruppen Säfte, Nudeln, Joghurt und Süßigkeiten. Dabei nutzten wir die Nährwerttabelle und den Nutri Score, um Lebensmittel miteinander zu vergleichen.



Robin, Linus, Carlo und Patrik fanden heraus, dass Joghurt nicht „nur gesund“ ist.



Amy-Sophie, Carolina, Zoey und Michelle waren „im Reich der Süßigkeiten“.



Linus, Stine, Jamira und Magdalena untersuchten Saftarten.



Unser „Lukas-Team“ und Maya-Aileen untersuchten ein vielfältiges Angebot an Nudelsorten, zum Beispiel Weizenmehl-, Vollkornnudeln oder Nudeln aus Hülsenfrüchten.

Der Anteil von Fetten und besonders Zucker ist entscheidend, wie gesund ein Lebensmittel sein kann.

Besonders wichtig finden wir auch die ausreichende Aufnahme gesunder Getränke.



Linus Ebert, Lukas Kuhn und Lukas Fischer haben uns gezeigt, wie es ihnen mit Hilfe ihrer besonderen Trinkflasche gelingt, ausreichend Wasser zu sich nehmen.