

Homburger Schüler schnuppern Hochschulluft

Querdenker des Mannlich-Gymnasiums studieren einen Tag lang Ernährungswissenschaften.

HOMBURG (red) Ein Schultag bietet für eine gesunde Ernährung manche Herausforderung. Einerseits beginnt der Tag früh, und im Biorhythmus ist bei vielen Schülern noch nicht die rechte Zeit für ein ausreichendes Frühstück, andererseits

verleiten die über den Tag verteilten Pausen dazu, den Hunger schnell mit verarbeiteten, zuckerreichen Lebensmitteln zu stillen. Gleichzeitig ist eine ausgewogene Ernährung für einen gelungenen Schultag enorm wichtig. Müdigkeit und Hunger sind

keine guten Voraussetzungen für effektives Lernen und Konzentration. Vor diesem Hintergrund fragte sich die Querdenker-Fördergruppe des Mannlich-Gymnasiums in Homburg, die sich in diesem Schuljahr aus unterschiedlichsten Perspekti-

ven mit dem Thema Ernährung befasst, wie eine optimale Ernährung im Schulalltag aussehen muss.

Um diese Frage zu beantworten, hatten die Gymnasiasten der UNESCO-Projektschule mit ihren Betreuern Ulrike Bossung, Johannes Schmitt und Jan Weißler die Gelegenheit, an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (University of Applied Sciences) in Saarbrücken die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen zu erforschen und mit den Experten der Hochschule einen entsprechenden Ernährungsplan zu erarbeiten.

Nach der Begrüßung auf dem Campus der DHfPG durch Rektorin Professorin Andrea Pieter führten Aline Emanuel, Dozentin für Ernährungswissenschaft, und Professor Georg Abel, stellvertretender Fachbereichsleiter, die Schüler auf Basis ihrer täglichen Ernährungsgewohnheiten in die Kategorisierung von Lebensmitteln ein. Anhand authentischer Studienunterlagen der Hochschule lernten die Schüler Funktionen und Aufbau von Kohlenhydraten, Proteinen und Lipiden zu differenzieren und ihre tägliche

Ernährung in diesen Kategorien zuzuordnen. Dabei wurde auch Vorurteile über die Ernährung in Deutschland betrachtet und Urteile über die verschiedene Ernährung von Männern und Frauen anhand aktueller Studien hinterfragt.

Ein besonderer Schwerpunkt der Erarbeitung eines bedarfsgerechten Ernährungsplans für einen typischen Schultag ergab sich in der Folge aus den Fragen der Schüler nach der Müdigkeit nach dem Essen in den großen Pausen des Vormittags. Hier erläuterten die Dozenten im Detail, wie Kohlenhydrate kurzfristig Energie bereitstellen, dann aber schnell verbraucht sind, wodurch man dann in kurzer Zeit neuen Energiebedarf hat. Eine abwechslungsreiche, bunte Ernährung, die die Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen sicherstellt, ist also für einen gelungenen Schultag besonders wichtig. Und so können die Schüler am Ende des Tages nach der Analyse verschiedener Mahlzeiten mittels Nährwerttabellen konkrete Beispiele für einen gesunden Schultag zusammenstellen und beurteilen, welche Ansprüche Ernährung auch in der Schule erfüllen sollte.



Gruppenbild auf dem Campus der Hochschule mit den betreuenden Lehrern und den Dozenten Aline Emanuel und Professor Georg Abel.

FOTO: JAN WEISSLER/MANNLICH-GYMNASIUM