Pressebericht SZ
vom 27.09.2013

Schüler sollen sich ausgewogen ernähren

Erster Gesundheitstag an der Kaufmännischen und Sozialpflegerischen Schule

BAD SAULGAU (sz) - Die Kaufmännische und Sozialpflegerische Schule Bad Saulgau hat unter der Federführung von Renate Ullrich einen Gesundheitstag veranstaltet. „Zu viel Fast-Food und nur mangelhafte Kenntnisse über eine ausgewogene und gesunde Ernährung führen häufig schon in jungen Jahren zu einem riskanten Essverhalten", sagte die Ernährungspsychologin.

An zahlreichen Ständen konnten sich die Schüler rund um das Thema Ernährung informieren. Zu Beginn des Gesundheitstages nahmen die Schüler an einem gemeinsamen Frühstück teil. Obst, Vollkornprodukte und unterschiedliche Müslisorten standen hierbei im Mittelpunkt. Im Laufe des Vormittags konnten Schüler und Lehrer dann an den verschiedenen Ständen verschiedene Apfel- und Wassersorten versuchen. Für viele erstaunlich war in diesem Zusammenhang, dass vor allem einfaches Leitungswasser in Kombination mit frischen Früchten und Kräutern hervorragend schmeckt und mit jeglicher Limonade mithalten kann.

Auch die Thematik „Slow-Food" wurde eingehend erläutert. Essen in Ruhe und Essen mit Genuss, bereits diese beiden Komponenten tragen entscheidend zu einem gesunden Essverhalten bei.

Ein weiterer Höhepunkt war das Kochen in den Lehrküchen. Hier konnten unter Anleitung der Fachlehrerinnen und dem Meisterkoch Alex Weinl unterschiedliche Gerichte zubereitet werden.

Über gesunde Ernährung wurden Schüler der Kaufmännischen und Sozialpflegerischen Schule informiert. FOTO: KARIN BAUER, KSP BAD SAULGAU