

Gesundheitsförderung an der Schule Windisch

An der Schule Windisch wird für die Gesundheitsförderung viel getan!

Aktuell bestehen drei sehr unterschiedliche Projekte, die sich mit gesunder Ernährung und dem Essverhalten der Jugendlichen befassen. Alle Angebote werden von den Hauswirtschaftslehrkräften geleitet und mit zusätzlicher Hilfe der Klassenlehrpersonen durchgeführt.

In der 2. und 4. Klasse haben die Lehrpersonen die Möglichkeit, dass ihre Klassen einen Morgen/Mittag in der Kochschule verbringen und dabei eine gesunde, regionale Zwischenmahlzeit herstellen, sowie ein Mittagessen zubereiten und geniessen. Dabei wird grosser Wert auf regionale und saisonale Produkte gelegt. Die Lernenden beschäftigen sich in diesen Lektionen ebenfalls mit dem Thema Ernährung, was gesund oder eben weniger gesund ist. Die Erfahrung zeigt, dass auch vor allem das Schälen, Rüsten, Abwaschen...die praktischen Arbeiten einen grossen Anklang finden und auch geübt werden müssen. Mit diesen Kursen wird ein Anschluss an das gesunde „Znüni“ aus der Kindergartenzeit gefördert und Ernährungslehre zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Schulzeit. Die unterschiedlichen Themen werden in der Oberstufe im Hauswirtschaftsunterricht wieder aufgenommen und vertieft.

Für jugendliche Oberstufenschülerinnen und Schüler besteht die Möglichkeit, sich individuell in Ernährungsfragen beraten und unterstützen zu lassen. Mit dem Angebot von „Zuviel“ und „Rundum bewegt“ trifft sich eine kleine Gruppe Interessierter wöchentlich, um über Ernährungsprobleme zu sprechen und Lösungen zu finden bei der Ernährungsumstellung. Im Anschluss an die Beratung besteht die Möglichkeit, mit sportlicher Tätigkeit diesen Prozess zu unterstützen. Diese Schulsportlektion ist dabei ganz gezielt auf die Bedürfnisse der am Projekt teilnehmenden Jugendlichen ausgerichtet.

Das dritte und älteste Projekt ist das „Chapfbrötlibacken“.

Die Lernenden 1. Real- und Sekundarklassen backen in Gruppen während zwei Wochen ein feines Vollkornbrötli für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Alle Klassen im Schulhaus erhalten also an einem Morgen in der Pause frische Brötchen. Dies soll ein Anstoss sein, das persönliche Frühstücksverhalten zu überdenken. Das Thema wird auch von den Klassenlehrpersonen im Unterricht aufgenommen.

Klassen die backen, haben vorgängig eine Einführung in die Lebensmittelpyramide gehabt und sich mit dem Einkaufszettel für ein gesundes reichhaltiges Frühstück beschäftigt. Am Backmorgen bringen sie Lebensmittel ihrer Wahl für ein gemeinsames Frühstück mit in die Schule. Während der Brotteig aufgeht, geniessen sie zusammen das Morgenessen. Anschliessend werden die frisch duftenden Vollkornbrötchen an die anderen Klassen verteilt.

Alle Projekte finden bei den Jugendlichen grossen Anklang. Mit diesem Zusatzangebot fördert die Schule das gesunde Essverhalten und auch das Kennenlernen von regionalen und saisonalen Angeboten, sowie praktische Fertigkeiten und gemeinsames Geniessen.

Angela Strässle

