

# Im Kampf gegen Übergewicht und Kinderkrankheiten

**Projekt** | »Erhard-Junghans-Schule is(s)t gesund« / Klasse 8a erarbeitet Beiträge zum Thema in sechs Gruppen

**Schramberg.** Die Klasse 8a, der Erhard-Junghans-Schule Schramberg hat in den vergangenen Wochen ein Projekt zu dem Thema »Gesund leben« gestartet.

Die Klasse hat sich in sechs verschiedene Gruppen eingeteilt, die eigene Beiträge zum Projekt erarbeiten. Hintergrund dieses Projektes ist, dass es immer mehr Menschen, vor allem Kinder, in Deutschland gibt, die an Übergewicht und Krankheiten leiden, da sie nicht auf ihre Ernährung achten.

Zu diesem Thema hat die Klasse einen Ausflug zu der Gesundheits- und Vitalmesse in Schwenningen unternommen. Dort konnte man verschiedene Stationen zur Gesundheit ausprobieren und mehr über die eigene Gesundheit erfahren. Es gab die Möglichkeiten Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel zu messen, Altersanzüge anzuziehen, das Gedächtnis zu trainieren und vieles mehr.



Intensiv beschäftigen sich die EJS-Achtklässler mit gesunder Ernährung. Foto: Erhard-Junghans-Schule

Die Klasse fand diesen Ausflug sehr interessant und informativ.

Ein Ergebnis der Recherchen der Klasse ergab, dass eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung zu einem erhöhten Risiko für Diabetes Typ 2 führt. Früher tauchte diese Diabetesform häufig erst im Erwachsenenalter auf, doch heute sind immer mehr Kinder und Jugendliche be-

troffen. Aus diesem Grund hat sich die Klasse intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt. Generell gehört zu einer gesunden Ernährung viel Obst und Gemüse und ausreichend Sport.

Die einzelnen Gruppen bestanden aus zwei bis vier Schülern. Eine Vierer-Gruppe hat einen Film über Ernährung und Bewegung eines Sportlers gedreht. Eine weite-

re Gruppe veranstaltete einen Obstverkauf. Dann gab es noch eine Gruppe, die ein kleines Kochbuch geschrieben hat. Einen Vortrag hielt eine Gruppe von vier Personen über das Thema »verschiedene Ernährungskulturen«. Zu guter Letzt wurde ein Zeitungsbericht verfasst.

Aus folgenden Gründen haben sich die einzelnen Gruppen jeweils für ihr Thema ent-

schieden. Die Gruppe, die ein Video gedreht hat, wollte zeigen, wie sich ein Sportler bewegen und ernähren sollte. Sie wollen anderen Leuten Tipps für gesunde Ernährung und Bewegung geben.

Der Obstverkauf hat stattgefunden, weil die Gruppe vermitteln wollte, dass Obst wichtig ist und weil es noch nie eine Möglichkeit gab, Obst an der Erhard-Junghans-Schule zu kaufen. Andere Leute inspirieren, gesund zu essen, wollte die Gruppe die ein Kochbuch geschrieben hat. Dazu wurden viele gesunde, leckere und leichte Rezepte ausgewählt. Die Gruppe, die ein Referat hielt, wollte die Ernährung eigener und anderer Kulturen vergleichen. Mit diesem Zeitungsbericht hoffen die aktiven Achtklässler weiteren Schüler, Lehrern, Schulen und anderen Menschen einen Anstoß zu geben, sich mit der Gesundheit, der dazu gehörigen Ernährung und Bewegung auseinander zu setzen.