

Neue „Schmexperten“

Schüler der Pestalozzi-Schule absolvierten Ernährungskurs

sr Siegen. Der neue Ernährungskurs „Schmexperten“ der Pestalozzi-Schule fand jetzt nach sechs Wochen ein erfolgreiches Ende.

Seit 2013 werden in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Bürgerstiftung Siegen Ernährungskurse für Kinder und Jugendliche angeboten. Die Idee dahinter ist simpel: Die Jugendlichen kaufen gemeinsam ein, kochen frisch und gesund und essen schließlich gemeinsam an einem Tisch miteinander. „Für viele Kinder heute leider keine alltägliche Erfahrung“, so Brigitte Roos-Henrich von der Bürgerstiftung Siegen.

Der Ernährungskurs „Schmexperten“ unter der Aufsicht von Ernährungsberaterin Zsuzsanna Maly machte es sich zum Ziel, den Jugendlichen das Interesse an gesundheitsbewusstem Essen zu wecken. Das Kunstwort „Schmexperten“ verbindet Schmecken, Experimentieren und Experte, denn nach dem Kurs sollen im

besten Fall alle Schüler Experten für gesundes Essen und Trinken sein. Insgesamt nahmen 13 Jugendliche im Alter zwischen 15 und 17 Jahre an dem Kurs teil.

Während des Kurses lernten die Jugendliche praxisorientiert die Ernährungspyramide kennen, putzten und schnittelten Gemüse oder bereiteten Salate und Fruchtsäfte zu. Dadurch sammelten sie Kompetenzen wie Sozial- und Methodenkompetenzen, das selbstständige Kochen und das Entwickeln ihrer Genussfähigkeit, die für sie im Alltag sehr nützlich sein können. Bei einer erfolgreicher Teilnahme bekamen die Schüler eine Urkunde für ihre Bewerbungsmappe.

Der Kurs endete mit dem selbstgekochten Menü der Schüler, das Lehrer, Schüler und Vertreter des Kinderschutzbundes und der Bürgerstiftung Siegen gemeinsam genossen.



Gemeinsam mit den Schülern der 10. Klasse der Pestalozzi-Schule genossen die Vertreter des Kinderschutzbundes und der Bürgerstiftung Siegen das Essen. Foto: sr