

Elternseminar am 24.11.11

„Lernen ist auch Bauchsache – Schulverpflegung und Leistungsfähigkeit“

Am Otto Hahn Gymnasium startete am 24.11.2011 das erste Elternseminar über gesundes Essen. Die **Elternseminare** werden Themen aufgreifen, die für die schulische Entwicklung der Kinder von Bedeutung sind. Im Sommer ist ein Elternseminar geplant, das sich mit Mobbing in Internet beschäftigt. Weitere Themen könnten der Übergang von der Grundschule zum Gymnasium oder die Hilfe der Eltern für ihre Kinder bei Klassenarbeiten sein. Die Eltern können die Wünsche nach vertiefter Information an die Schule herantragen - die Schule sucht dann die Referenten und lädt ein.

Das aktuelle Elternseminar greift die Entwicklung der G8-Gymnasien mit dem Nachmittagsunterricht auf. Der Schulverpflegung über den ganzen Tag kommt hierbei eine entscheidende Bedeutung zu.

Unser **erstes Elternseminar mit dem Thema „Lernen ist auch Bauchsache – Schulverpflegung und Leistungsfähigkeit“** fand am 24.11.2011 an unserer Schule statt, wozu wir den Ernährungswissenschaftler Herrn Christoph Bier von der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS) als Referenten eingeladen hatten. In einem interessanten Einstiegsreferat wurde im ersten Teil der Zusammenhang von Essen und Leistungsfähigkeit dargestellt und welche Auswirkungen „falsches“ Essen haben kann. Schüler/innen, die - nach dem Frühstück zu Hause - ein gesundes zweites Frühstück in der Schule essen, leisten mehr als die „Vergleichsschüler“, die nur oder gar nicht zu Hause essen. Da ab der Klasse 7 die Schüler/innen auch nachmittags Unterricht haben, kommt dem Mittagessen für die Leistungsfähigkeit eine hohe Bedeutung zu: **Gesundes Essen in einer 60-Minuten-Pause steigert die Leistungsfähigkeit erheblich.** Als Beispiel für „falsches“ Essen nannte der Ernährungswissenschaftler gerade den Traubenzucker, weil dieser zwar schnell, aber nur kurzfristig eine Leistungssteigerung bringt. Die gesundheitlichen Spätschäden (Diabetes) können durch ausgewählte Lebensmittel verhindert werden.

Im zweiten Teil erklärte Herr Bier, warum wir essen, was wir essen. Hierbei konnte er erstaunliche Zusammenhänge herausstellen, woraus ersichtlich wurde, dass unsere heutigen Essgewohnheiten ihre Ursprünge und Begründungen in den Anfängen der menschlichen Evolution fanden („Situation der ständigen Mangelernährung bei maximaler Bewegung“), heute aber unter ganz anderen Voraussetzungen („Überernährung bei mangelnder Bewegung“) stattfinden und somit oftmals krankmachend sind.

Insgesamt – von solchen Erkenntnissen ausgehend – haben wir am OHG begonnen, „gesundes Essen“ an unserer Schule zu thematisieren. Die Biologielehrer behandeln in allen Klassen und Kursen das Thema Ernährung umfassender im Unterricht. Die Schulkonferenz hat Empfehlungen für den Pausenverkauf erarbeitet, damit gesunde, leistungssteigernde Speisen und Getränke an unserem Kiosk angeboten werden.. Damit sollen die Schüler/innen Gesundes kennenlernen, denn – wie Herr Bier ausführte- „Was man nicht kennt - isst man nicht“.