© 2019 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.
Nutzung sämtlicher Inhalte nur im Rahmen dieser Vorlage.

Ludwig-Kluger-Gesamtschule Berlin

Gutes Essen = Fit für die Schule!

Seit Beginn des Jahres arbeiten wir mit dem Schulessens-Service „Öko-Catering“ zusammen, der von erfahrenen Ernährungsexperten und gut ausgebildeten Köchen geleitet wird und nach ökologischen Gesichtspunkten gesundes und zugleich kostengünstiges Essen zubereitet.

Was heißt das konkret?

- Jeden Tag bieten wir drei verschiedene Hauptgerichte an, dazu eine Salatbar mit einer Auswahl von verschiedenen Salaten plus einen Nachtisch oder Obst aus ökologischem Anbau.
- Zu einer gesunden Ernährung gehört auch viel zu trinken. Wasser und Tee stehen zur freien Verfügung. Die von uns angebotenen Fruchtsäfte enthalten keinen zusätzlichen Zucker.
- Wir möchten sowohl deutsche als auch internationale Gerichte anbieten.
- Eines der Hauptgerichte ist immer ein vegetarisches Essen.
- Das Schulessen können wir in der schuleigenen Küche täglich frisch vorbereiten und somit gibt es keine Probleme mit dem Transport.
- Bitte sprechen Sie uns an, wenn wir eine besondere Ernährung (z. B. bei Allergien) berücksichtigen müssen.

Eine gute Nachricht für uns: In unserer Schule bieten wir zum ersten Mal ein **Unterrichtsfach „Ernährung und Gesundheit“** für bestimmte Klassenstufen an. Als sogenanntes Pilotprojekt sollen dabei Lehrer und Schüler erste Erfahrungen mit Ernährung machen, die man dann für andere Schulen nutzen kann. Es ist geplant, dass jeder Kurs mit der Unterstützung der Köche des „Öko-Catering“ die Mittagessen einer Woche zusammenstellt und auch in der Vorbereitung mithilft. So wollen wir Theorie und Praxis ganz konkret verbinden.

Damit wir immer wissen, ob alle Beteiligten mit unserem Mittagessen zufrieden sind, haben Schüler der Oberstufenkurse am Ausgang der Mensa einen **„Was meinst du?“-Kasten** aufgestellt. Alle Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer können ihre Meinungen zum Essen kurz aufschreiben, aber auch Wünsche und gute Ideen, damit unser Mittagstisch noch leckerer wird. Alle Vorschläge geben wir direkt an die Verantwortlichen von unserem Schulessens-Service weiter.

Und noch eine Neuerung: In diesem Jahr haben wir auf Anregung der Klassensprecher die Sitzordnung in unserer Mensa verändert. Jetzt können die jeweiligen Kurse zusammensitzen. Auf jedem der Tische findet ihr die Getränke. Dadurch wollen wir das ständige Platzsuchen und lange Schlangen an der Essensausgabe vermeiden. Aber das Wichtigste: Wir wollen dadurch eine angenehme und positive Atmosphäre in unserer Schule schaffen.

GEMEINSAM GUT ESSEN HEISST MITEINANDER GUT LEBEN!

Autor: Onno Meyer; Foto: Shutterstock.com/Antonova Ganna; Illustration: Cornelsen/Inhouse

Reflexionsfragen:

1. Welche Erfahrungen hast du mit Mittagessen in einer Schule gemacht?
2. Welches Essen würdest du dir in der Mensa wünschen?
3. Wenn du Schüler oder Schülerin der Ludwig-Kluger-Schule wärst, würdest du gerne am gemeinsamen Mittagstisch teilnehmen? Warum? Oder warum nicht?
4. Was ist deine Meinung zu einem Schulfach „Ernährung und Gesundheit“?

© 2019 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.
Nutzung sämtlicher Inhalte nur im Rahmen dieser Vorlage.