



Noch vor dem Lockdown: Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Markt Hartmannsdorf arbeiteten eifrig beim Ernährungs-Workshop mit

WEIZ

Junge Profis in Sachen Ernährung

Gesunde Ernährung brachten HLW-Schülerinnen jungen Markt Hartmannsdorfern näher.

Wussten Sie, aus wie viel Wasser der Mensch besteht? Die Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Markt Hartmannsdorf wissen es. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit „Gesund unterwegs – die Ernährungspeers“ führten die HLW-Weiz-Maturantinnen Lena Karner, Simone Kleinhappl, Laura Knaus und Kerstin Neubauer einen Online-Workshop zum Thema richtige Ernährung durch. Hauptziel war es, den 4. Klassen kreativ Wissen über richtige Ernährung näherzubringen.

Der Workshop bestand aus vier Teilen: Zu Beginn wurde die österreichische Ernährungspyramide unter die Lupe genommen. Was sollte man regelmäßig zu sich nehmen? Was



Online-Workshop als Diplomarbeit von Lena Karner, Simone Kleinhappl, Laura Knaus und Kerstin Neubauer von der HLW Weiz

KK (2)

in Maßen? Wie viel von jedem Nahrungsmittel braucht man? Und was ist zu viel? Das wurde geklärt, und um das Gelernte zu festigen, bauten die Schüler die Ernährungspyramide auf.

Augenmerk des zweiten Teils war der Körper. Es wurde erklärt, wie viel Flüssigkeit am

Tag benötigt wird, um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, in welchen Getränken sich Zucker versteckt und was der Body-Mass-Index (BMI) aussagt. Die Jugendlichen berechneten ihren eigenen BMI und Flüssigkeitsbedarf und schätzten, wie viel Zuckerwür-

fel sich in Cola, Apfelsaft etc. verstecken.

Damit der Körper richtig funktioniert, braucht er die Nährstoffe Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Die Aufgaben dieser Nährstoffe im Körper und in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind, wurden erläutert. Schließlich hieß es, Lebensmitteln wie Brot oder Fleisch die richtigen Nährstoffe zuzuordnen. Zuletzt lernten die Jugendlichen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln: Lagern, Verarbeiten und Hygiene.

Zum krönenden Abschluss durften die Schülerinnen und Schüler in einem Quiz zeigen wie viel sie sich gemerkt haben: Etwa, dass der Mensch zu rund 70 Prozent aus Wasser besteht.