



## P-Seminar "Fitness und Ernährung"

### Warum gibt es gute und schlechte Fette?

#### *P-Seminar Fitness und Ernährung am JEG klärt auf*

Für Impressionen unseres Fitness- und Ernährungstages besuchen Sie unsere [Bildergalerie](#).

„Du bist den ganzen Vormittag in der Schule gesessen, da kannst du jetzt auch mal stehen!“ An diese Aufforderung, den Sitzplatz im Bus für einen freundlichen Senioren zu räumen, kann sich so mancher bestimmt noch erinnern. Und tatsächlich hat man ja die meiste Zeit in der Schule sitzend verbracht. Dass dieser Mangel an Bewegung, verbunden mit ungesunder oder falscher Ernährung, Ursache vieler Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht ist, hat das P-Seminar „Fitness und Ernährung“ unter der Leitung von Ute Vogel erkannt und zum Anlass genommen, dem durch einen Fitness- und Ernährungstag für die sechste Jahrgangsstufe des Julius-Echter-Gymnasiums entgegenzuwirken.

Dabei regten die Teilnehmer dieses Projektseminars Unterstufenschüler mit altersgemäßer Information, Aufklärung und Aktivität zu einer bewussteren Ernährung und mehr sportlicher Betätigung an.

Bevor dieser Tag stattfinden konnte, galt es allerdings, erst einmal die nötigen theoretischen Grundlagen bei den Schülerinnen und Schülern der Oberstufe, die an dem Projekt beteiligt waren, zu vermitteln. Am Anfang standen dabei Fragen zur Ernährungslehre: Was genau ist eigentlich so schlecht an Zucker und wo ist er überall versteckt? Warum gibt es gute und schlechte Fette? Wozu braucht der Körper Mineralstoffe? Wie viele Kalorien verstecken sich in Nahrungsmitteln? Was muss ich tun, um eine Tafel Schokolade zu verbrennen? Warum helfen die meisten Diäten nichts?

Auf die Theorie folgte dann die Praxis, nämlich die Planung und Durchführung des Aktionstages. Die Schüler und Schülerinnen der Q 12 arbeiteten dabei in Teams eigenverantwortlich an der Organisation und der erfolgreichen Umsetzung ihrer Ideen. Dafür braucht es viel Kreativität, Flexibilität und Eigeninitiative sowie das Interesse am Umgang mit Menschen. Und diese Eigenschaften benötigt man auch für ein erfolgreiches Berufsleben. Die Frage, ob den Schülerinnen und Schülern der 6. Klassen der Fitnessstag Spaß gemacht hat, kann man bei Betrachtung der Fotos auf jeden Fall mit „ja“ beantworten.

U. Vogel/ A. Thum

<http://julius-echter-gymnasium.de/de/Fachschaften/Sport/Seminare/P-Seminar-Fitness-und-Ernaehrung?pdfview=1>