

## Die gesunde Mittagspause der 10WBÜ1

Nachdem im Rahmen diverser Referate im LF 2-Unterricht bei Frau Meindorfer rund um das Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ bereits vegane Snacks verkostet wurden, hat sich die Klasse entschieden, nicht nur die ein oder andere Gymnastikübung zur Erhaltung der Rückengesundheit an ihrem Arbeitsplatz „einzuführen“, sondern schon in der Schule mit einer gesunden Mittagspause zu starten.

Doch was heißt „gesund“? Sich „nur“ gesund ernähren? Nein – die Ernährung ist zwar auch wichtig und soll deswegen besser in den Berufsschulalltag der Lerngruppe integriert werden, aber auch Bewegung ist Teil der gesunden Pause.

Deshalb stehen in Zukunft auch ein Spaziergang oder kleinere Gymnastikeinheiten in den nächsten gesunden Pausen auf dem „Plan“.

Nach der ersten gesunden Pause am 05.11.2018 war das Fazit, dass für anteilige 3,50 € dieser Snack wesentlich besser ist, als sich „irgendwas“ vom Bäcker, Dönerladen oder Asia-Kiosk zu holen. Pastinaken schieden allerdings aus ... dafür waren Kakis, Tomaten und die Äpfel der Renner, wobei die Lieferung vom Paradieschen in Linsengericht so viele Äpfel beinhaltete, dass daraus für den nächsten Berufsschultag noch ein veganer Apfelkuchen gebacken werden konnte. Aus dem Blumenkohl und dem Lauch ließ sich nach Feierabend eine Suppe kochen, sodass der zweite Berufsschultag sogar mit einer warmen Mahlzeit und einem frischen Salat endete.



