#nextstep: Programm für Ernährungsprävention und Gesundheitsförderung an Schulen

Auch in diesem Schuljahr wollte die Fachschaft Religion/ Ethik einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung an der FOSBOS Regensburg leisten. So konnten interessierte Klassen an dem Projekt *#nextstep* teilnehmen, ein Programm für Ernährungsprävention und Gesundheitsförderung an Schulen. Im Vorfeld des geplanten Projekttages zum Thema *Gesunde Ernährung* kam der Projektleiter Tim Englbrecht, ein Ernährungswissenschaftler und -berater, an unsere Schule, um im Rahmen eines Lehrkräfte-Workshops die thematischen Schwerpunkte am Projekttag festzulegen. Den dringendsten Handlungsbedarf sah man in der Mangel- und Fehlernährung einiger Schülerinnen und Schüler.

Am Dienstag, den 1. April 2025 fand für alle interessierten Klassen der Projekttag statt, dessen primäres Ziel insbesondere darin bestand, eigene gesundheitsschädigende Verhaltensweisen frühzeitig zu erkennen und zukünftig zu minimieren, idealerweise zu verhindern. Der Referent vermittelte nicht nur fachspezifisches Wissen bzgl. ernährungsmitbedingter Krankheiten, sondern gab den Zuhörerinnen und Zuhörern auch zahlreiche nützliche Ratschläge hinsichtlich einer gesunden Ernährung. So stellte Tim Englbrecht unter anderem anschaulich dar, aus welchen Lebensmitteln ein gesundes Frühstück bestehen sollte und was es beim Kauf alltäglicher Produkte – wie beispielswiese Fleisch, Fisch, Mehl, Öl – zu beachten gilt, um eine Mangel- und Fehlernährung zu vermeiden. Zudem wurden sowohl die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung als auch die Gefahren aktueller Ernährungstrends, wie z. B. ein übermäßiger Konsum von Energydrinks, aufgezeigt. Abschließend hatten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihren Anteil an viszeralem Fett messen zu lassen, um ggf. frühzeitig einer drohenden Arteriosklerose oder der Entstehung von Diabetes entgegenwirken zu können.

Die FOSBOS Regensburg bedankt sich bei Herrn Tim Englbrecht für die Durchführung des Projekts *#nextstep* und auch dafür, dass er sich im Anschluss an die Veranstaltung Zeit genommen hat, auch die persönlichen Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörer geduldig zu beantworten und Ratschläge zu geben.

Christian Seppenhauser, OStR