



Schulelternrat Gymnasium Langenhagen

- Präventionsausschuss -

Workshop „Gesunde Ernährung“

in Jg. 6

34,1% der Mädchen und Jungen in Deutschland zeigen Symptome eines gestörten Essverhaltens. Schon im Alter von 11 Jahren können Symptome von Essstörungen auftreten. Dies belegen auch Erkenntnisse der BZgA, nach denen sich 76,7% der Normalgewichtigen 11- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen in Deutschland als zu dick empfinden. Hinzu kommt, dass 56% der 13- bis 15-jährigen Mädchen bereits Erfahrungen mit Diäten haben. Ziel des Workshops „Ernährungsberatung“ unter der Leitung der diplomierten Ökotrophologin Maike Jürgensen ist es, dem Trend entgegenzuwirken, so dass die Schülerinnen und Schüler früh ein gesundes Verhältnis zum Essen und damit einhergehend ein gesundes Körperempfinden entwickeln können. Dazu werden die Schülerinnen und Schüler jeweils in ihrer Klassengemeinschaft in geschlechtshomogene Gruppen aufgeteilt, um so in sinnvoller Größe und auch Zusammensetzung arbeiten zu können. Dabei werden Gründe, die zu einem gestörten Essverhalten führen können, überprüft. Zudem werden Bestandteile einer gesunden Ernährung und das Erkennen der Entwicklung von Essstörungen sowie Möglichkeiten der Hilfestellung für Betroffene aufgezeigt.

Magersucht/Bulimie

in Jg. 7

Der ehemalige Schüler des Gymnasiums, Michael Gärtner, referiert in Jahrgang 7 über Symptome und Ursachen der Magersucht und Bulimie.