

Projektwoche „Vollwertige Ernährung“

mit Schülerinnen und Schülern der Klassenstufen 7-10

Vom 26. bis 29. Mai 2026 fanden in Zusammenarbeit mit der GGB (Gesellschaft für Gesundheitsberatung) aus Lahnstein schöne Projekttag statt.

Frau Stumm und Herr Grella haben uns mit ihrem Wissen sehr unterstützt.

Hier ein paar Informationen zur GGB:

Die GGB ist ein ganzheitlich orientiertes Gesundheits- & Seminarzentrum, das unabhängige Aufklärung in Gesundheitsthemen bietet.

Unbeeinflusst von wirtschaftlichen Interessengruppen wurde sie vom Gesundheitsarzt und Ernährungspionier Dr. Max Bruker im Jahr 1978 gegründet.

Das Grundkonzept basiert auf einer vegetarischen vollwertigen Ernährung mit einem gesunden Lebensstil (Körper und Geist).

Weitere Themengebiete sind Umwelt und Lebensberatung.

Wer sich für mehr interessiert, kann hier schauen: <https://gesundheitsberater.de/>

Während der Projekttag wurden zunächst die Themen Hygiene, Unfallgefahren und Verhalten in der Küche besprochen und Grundlagen der vollwertigen Ernährung kennengelernt.

Danach stand die Zubereitung gesunder Gerichte im Vordergrund.

Pflicht: Jeden Tag etwas Frisches und Rohes zu sich nehmen.

Vielen Dank für die Unterstützung 😊

