

## Projekttag "Ernährung" der Sportklasse 6c



Unter dem Motto "Fit und flink durch Food und Drink" stand der Projekttag zum Thema Ernährung der Sportklasse 6c kurz vor den Sommerferien.

Antje Lüken, Ernährungsberaterin und Diätassistentin aus Schortens, gestaltete mit den Schülerinnen und Schülern einen sehr praxisorientierten und schmackhaften Vormittag rund um das Thema "Gesunde (Sportler-)Ernährung".

Nach Informationen bezüglich von Nährstoffen in Nahrung und Getränken wurden einige Nahrungsmittel "erschmeckt" sowie Zuckergehalte von Getränken errechnet. In der schuleigenen Küche wurden im Anschluss überaus leckere, gesunde und nahrhafte Snacks und Smoothies zubereitet!

Herzlichen Dank Frau Antje Lüken!

*Graichen - mariengymnasium-jever.de*