



Gesunde Ernährung schmeckt nicht nur gut, sondern tut auch gut. Das merkten auch die NMS-Schüler aus St. Peter.

Foto: Barbara Anderl

ERNÄHRUNGSTRAINING

Sich gesund ernähren ist nicht schwer

ST. PETER. Die richtige Ernährung ist ein wichtiger Aspekt, um genug Kraft und Energie für den oft anstrengenden Schul-Alltag zu haben. Schüler der 3. Klasse der Mittelschule St. Peter erfuhren deshalb im Kochunterricht und mit Unterstützung der Gesunden Gemeinde mehr über eine gesunde, abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung. Gemeinsam mit Er-

nährungstrainerin Barbara Anderl wurden an drei Terminen einfache, schnelle Rezepte für Jause und Mittagessen ausprobiert, dazu gab es viele praktische Tipps. Zum Abschluss wurden die Eltern zu einer Kostprobe eingeladen und ließen sich selbstgemachtes Vollkornbrot mit Gurken-Radieschen-Aufstrich, Hendl auf Ofengemüse und Karottenkuchen schmecken. ■