

Gesundes zwischendurch?

Beitrag von „ohlin“ vom 21. März 2011 19:12

Was esst ihr zwischendurch? Ich meine in den Pausen, nach der letzten Stunde, wenn man auf Eltern/ Konferenzbeginn warten muss, abends am Schreibtisch, wenn man Arbeiten korrigiert, Arbeitsblätter am PC zusammenbastelt...

Schafft ihr es, euch morgens schon zu überlegen, worauf ihr im Laufe des Schultages Appetit bekommt und das auch noch vor der Schule zuzubereiten? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Käsebrot, das bereits um 6 Uhr geschmiert wurde, um 14 Uhr nicht mehr lockt, dass man Obst nicht schnell frisch schneiden kann, wenn man zwischen dem Unterricht und dem Beginn der Pausenaufsicht und dem Gang zum Klo lediglich 2 Minuten Zeit hat. Da sind dann die Haribos usw. schnell gegriffen und im Mund verschwunden.

Dass es nicht mir allein so geht, weiß ich wohl. Bei uns in der Schule gibt es im Lehrerzimmer tatsächlich einen Tisch, auf dem lauter kleine "Köstlichkeiten" stehen und da geht einfach alles weg, von der wabbeligen Salzstange bis zu ungeliebten Merci-Sorte "Buttertrüffel". Wenn ich abends nach dem Abendbrot noch lange am Schreibtisch sitze, will ich eigentlich immer so schnell es geht fertig werden und investiere dann nicht noch gern viel Zeit in das Zubereiten eines schönen bunten Obsttellers... Deswegen bekomme ich in meinem Kollegium nicht wirklich umsetzbare Anregungen, wir haben da ja alle das gleiche Problem ;o)

Wie löst ihr denn das Problem in kurzer Zeit den Appetit mit möglichst geringen Kaloriengehalt?

Vielen Dank für eure Ideen,
ohlin