

# Schule und Diät

## Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 19. April 2006 17:55

### Zitat

Wie macht ihr das, dass die Ernährung auch in der Schulzeit gesund und fettarm bleibt?

Gar nicht. Es sei denn, ich nehme mir nur einen Apfel und eine Flasche Sprudel mit in die Schule. Besonders sinnvoll und gewissensberuhigend ist das, wenn jemand einen Geburtstagskuchen mitbringt, was bei uns dauernd passiert...

Mußt Du denn in der Schulmensa essen? Oder kannst Du Dir auch einen Salat mitbringen und im Lehrerzimmer essen? Es gibt ja inzwischen auch Rohkostsalat abgepackt, den man nur noch anmachen muß. Ist aber aufwendig, geb ich zu.

Ich nehme in der Schulzeit allerdings meistens ab, weil ich VERGESSE zu essen. Ist mir früher nie passiert. 