

Kochevent „Meal-Prep für den Schulalltag”

Das Referat Frauen, Familie und Gleichstellung NRW besuchte am 15.3.2025 in der Marienschule Euskirchen ein von Jutta Bohmann initiiertes, von Uta Söder organisiertes und von Stephan Salentin begleitetes Kochevent mit dem Titel „Meal-Prep für den Schulalltag“.



Herr Salentin, Lehrer für Ernährungslehre und Biologie, ging im ersten theoretischen Teil des Events in einem fachlichen Vortrag besonders auf die ernährungs- und stoffwechselphysiologischen Grundlagen ein und hob die Wichtigkeit der gesunden Ernährung, gerade im Hinblick auf die täglichen schulischen Herausforderungen, hervor.

Schulpausen erfolgen unter Zeitdruck, dauerhafte Hektik umgibt die Lehrkräfte, Rückzugsmöglichkeiten fehlen, ungesunde ernährungstechnische Alternativen locken mit bunten Aufschriften zum schnellen Verzehr. Doch dies birgt die Gefahr zum Staubsauger vor dem heimischen Kühlschrank zu werden.



Abhilfe für zwischendurch schaffen Obst, Nüsse und Rohkost und eine vorausgeplante, vorbereitete und portionierte Mahlzeit in Form des Meal Preppings.

Für Meal Prepping spricht vor allem eine relative Zeitersparnis, Stressreduktion, Förderung der gesunden Ernährung, Flexibilität und Individualisierung.

Benötigt werden Schraubdeckelgläser oder gläserne Frischhalteboxen mit Deckel mit einem Fassungsvermögen von 0,5 bis 1 l, wobei für die Pausen die kleineren Gefäße ausreichend sind.

Geschichtet wird in der Regel von flüssig zu fest bzw. von nass zu trocken.



Dem Vortag schloss sich ein praktischer Teil an. Hier wurden in verschiedenen Teams Overnight-oats, Chili sin carne, mediterrane Quinoa Bowls und Couscous Salat mit Ofengemüse vorbereitet.

Gestärkt mit dem Wissen und den praktischen Erfahrungen einer einfachen Durchführung gesunden Meal-Preppings, bedanken wir uns bei Stephan Salentin und Uta Söder für den erlebnisreichen und lehrhaften Workshop „Meal-Prep für den Schulalltag“ und den Ausklang bei Ofengemüse und Couscous Salat am liebevoll dekorierten Tisch.

Diese Veranstaltung stellte den Auftakt zu einer geplanten landesweiten Fortbildungsreihe für exklusiv Mitglieder zu dem Thema „Gesundes Essen im Schulalltag: Meal-Preps: Basics und im Anschluss länder- bzw. ernährungsspezifische Varianten“ dar, die Jutta Bohmann als Vorsitzende des RFFG in Kooperation mit der Verbraucherberatungsstelle NRW und den Familienbildungsstätten NRW in unterschiedlichen Städten demnächst anbieten wird.

Erwarten Sie zeitnah vorfreudig-gespannt die entsprechenden Angebote für Sie und



