



Jeden Morgen die Energiespeicher auffüllen

Neunte „Schulaktion Gesunde Pause 2014“ in Stuttgarts Schwabschule gestartet

„Die Schwabschule bewegt sich und an erster Stelle den Leib, aber auch den Geist“, eröffnete Jana Bergemann, Schulleiterin der Schwabschule im Stuttgarter Westen die diesjährige Auftaktveranstaltung zur Schulaktion „Gesunde Pause“. „Ich freue mich ganz besonders, dass wir dieses Frühstück hier haben“, sagte die Schulleiterin und dankte Susanne Erb-Weber als Organisatorin, den Sponsoren und Sport- und Kulturbürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann für ihre Unterstützung.

Viel zu oft gänzlich ungefrühstückt in die Schule, meist ein langweiliges oder gar kein Pausenbrot in der Schultasche: Der Albtraum für jeden Schüler und dies jeden Morgen. Doch das muss nicht sein. Die landesweite Schulaktion „Gesunde Pause 2014“ schafft Abhilfe, macht Schluss mit Langeweile bei Frühstück oder Pausenbrot und verhilft so zum richtigen Energie-Kick für den Schulstart.

Gute Leistungen sind nämlich nicht nur eine Frage der Intelligenz. Ganz wichtig ist auch, dass das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt wird, wie Fachleute bestätigen: Um bis mittags fit und aktiv zu bleiben, benötigt der Körper eine gute Grundlage für den Start in den Schulalltag und zwischendurch neue Energielieferanten wie Kohlenhydrate, Vitamine, Calcium und Eiweiß. Damit die Kinder Lust bekommen, auf das was in der Pausenbox steckt, informiert die Schulaktion jährlich 20 000 Grundschüler – in diesem Jahr sind es sogar 25 000 Grundschüler – in Baden-Württemberg über eine ausgewogene Ernährung. Das geschieht zum einen mit einer kindgerechten Ernährungsfibel und mit einer blauen Frühstücksbox mit verschiedenen Lebensmitteln und Mineralwasser. Erstmals mit in der Box ist ein Gutschein für einen Schüler-Kalender mit vielen hilfreichen Tipps in Zusammenarbeit mit der Schulaktion zur gesunden Ernährung, Bewegungsspielen und Knobeleyen. Der Schülerkalender liegt bereits jetzt in zahlreichen Buchhandlungen im Ländle aus und ist auch im neuen Schuljahr dort noch zu haben.

„Gerade bei Schulkindern ist es besonders wichtig, dass die grauen Zellen mit dem richtigen „Futter“ versorgt werden, damit sie optimal arbeiten können. Denn nur wer zum richtigen Zeitpunkt isst und trinkt, kommt fit und konzentriert durch den Tag“, sagt Susanne Erb-Weber von der Firma Marketing & Sales, die diese Schulaktion vor neun Jahren aus der Taufe gehoben hat und zusammen mit den Sponsoren erfolgreich durchführt. Ihre Erfahrung ist, dass nach wie vor viele Kinder ungefrühstückt in die Schule kommen und in der Pause eher zuckerhaltige Süßigkeiten verzehren. Wissenschaftliche Studien zeigen, wie wichtig das Frühstück für die Konzentration und das Wohlbefinden der Kinder ist. Das ideale Pausenvesper ist abwechslungsreich, gesund, schmeckt den Kindern und liefert neue



Energie für die nächsten Unterrichtsstunden. Die Kinder sollen lernen, spielerisch die Themen gesundes Frühstück und Pausenbrot als Bestandteil des Schulalltags zu erfahren. Live durften diese am Freitag, 26. September, in der Landeshauptstadt probieren und schmecken. „Als Schulbürgermeisterin ist es mir natürlich besonders wichtig, dass die Kinder ihren Tag mit einem ausgewogenen Frühstück beginnen. Ohne eine solche Basis leidet oft die Konzentration im Unterricht.“, so Susanne Eisenmann, die auch 2014 persönlich die Frühstücksboxen an die Grundschüler der Schwabschule im Stuttgarter Westen verteilte. In Stuttgart und bei der zweiten großen öffentlichen Aktion am 9. Oktober in Ulm stehen die Kreativität und Lust am Essen und Zubereiten im Mittelpunkt der Schulaktion. Es war für die Grundschüler in der Schwabschule ein Buffet aufgebaut worden, an dem die Kinder aus den verschiedensten Zutaten ihr Lieblingsmüsli beziehungsweise ihr Lieblingspausenbrot erstellen konnten. Parallel hatten die Kinder die Möglichkeit, an einem weiteren Tisch verschiedene Mineralwässer zu probieren.

Zur Verfügung standen dabei: Vollkornbrot, Haferflocken und Haferfleks, verschiedene Molkereiprodukte wie Milch, Quark und Joghurt, gehackte Nüsse, Trockenfrüchte, natürlicher Rübensirup, Würstchen und verschiedenes klein geschnittenes Gemüse, frische Sprossen und frisches Obst sowie Mineralwasser für ein Wassertasting. Unterstützt wird die Initiative im Jahr 2014 von namhaften Sponsoren wie Aqua Römer, Grafschafter Krautfabrik, Houdek, Huober Brezel, Klett Lerntraining, Pema, Peter Kölln, Schwarzwaldmilch, Seeberger und dem Warum-Magazin. Die Schulaktion „Gesunde Pause“ gibt es mittlerweile im neunten Jahr. Bereits mehr als 160 000 Schüler in Baden-Württemberg konnten auf diese Weise auf das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung aufmerksam gemacht werden. „Unser Ziel ist es, bei Eltern und Kindern ein Bewusstsein für das Frühstück und das Pausenvesper zu schaffen. So erreichen wir, dass immer mehr Kinder vor dem Schulbeginn frühstücken und auch in der Pause das Richtige zu sich nehmen“, sagt Susanne Erb-Weber.

INFO: Die Schulaktion Gesunde Pause wird in diesem Jahr von den baden-württembergischen Unternehmen AQUA RÖMER, HUOBER BREZEL, PONS GmbH / Klett Lerntraining, Schwarzwaldmilch und SEEBERGER sowie von den Firmen Grafschafter Krautfabrik, Rudolf und Robert Houdek, PEMA Vollkornspezialitäten und Peter Kölln getragen. Die mit der Aktion beabsichtigten Zwecke werden vom Ernährungs- und Kultusministerium sehr positiv beurteilt. Zum Schulbeginn im September/Oktober werden 25 000 Frühstücksboxen für Dritt- und Viertklässler kostenlos zur Verfügung gestellt. In der Box enthalten sind: 2 Scheiben PEMA Vollkornbrot für Kinder, 1 Probierverschließung Köln Vollkorn Haferfleks®, 1 kleine Packung SEEBERGER Studentenfutter, 1 Portionspackung Grafschafter Goldsaft, 1 kleine Tüte Huober Bio Dinkel Kinderbrezelchen, 1 kleine Packung Kabanos-Würstchen von Houdek, 1 Gutschein für einen Jogi Fruchtjoghurt von Schwarzwaldmilch Freiburg, 1 Gutschein für ein WARUM-Magazin und 1 Gutschein für einen Schüler-Kalender von Klett Lerntraining. Zusätzlich bekommt jeder Schüler zu der Box eine 0,5l Flasche Mineralwasser von AQUA RÖMER. Die Fibel zeigt auf kindgerechte Art, was gesunde Ernährung, besonders beim Frühstück und für das Pausenvesper bedeutet und bringt den Schülern auch auf lebendige Weise die Zusammenhänge zwischen dem Anbau landwirtschaftlicher Produkte und deren Weiterverarbeitung nahe. Die Lebensmittel sind stellvertretend als Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen. Koordinatorin der Schulaktion Gesunde Pause ist Susanne Erb-Weber (Marketing & Sales) in Metzingen.