



## Kann man gute Noten essen?

### Gelungene Auftaktaktion mit Bürgermeisterin Eisenmann in Stuttgart – Schüler lernten alles über gutes Frühstück und erstellten ihr eigenes gesundes Pausenbrot

100 Grundschüler der Rosensteinschule in Stuttgart saßen voll Vorfreude und Erwartung in der Turnhalle ihrer Schule, um zu erfahren, ob man tatsächlich gute Noten essen kann? Das wurde zwar verneint, aber von Stuttgarts Schul- und Kulturbürgermeisterin Susanne Eisenmann hörten sie, dass nur ein gesundes Frühstück einen guten Start in einen langen Schultag garantiert: „Ein gutes Vesper ist hierfür eine wichtige Grundlage“, betonte Eisenmann. Wie Kinder lernen, sich spielerisch beim Frühstück und in den Schulpausen gesund zu ernähren, wurde in der Rosensteinschule spielerisch und anschaulich vermittelt. Unter dem Motto „kreativ die Lust am Zubereiten und am Essen fördern“, bereiteten die Dritt- und Viertklässler im Beisein ihrer Lehrer und von Schulleiterin Ingrid Macher „ihr“ Lieblingspausenbrot aus Vollkornbrot, Zwieback, Quark, verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, gehackten Nüssen, Trockenfrüchten und frischen Sprossen zu.

„In jeder Familie kann viel dafür getan werden, dass der Nachwuchs gute Noten nach Hause bringt. Denn wer zum richtigen Zeitpunkt isst und trinkt, kommt fit und konzentriert durch den Tag“, erzählte Susanne Erb-Weber, Organisatorin der erfolgreichen landesweiten Schulaktion „Gesunde Pause 2012“.

Diese findet zum siebten Mal statt und sie informiert 20 000 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.

Fakt ist, dass jedes dritte Kind ohne Frühstück aus dem Haus geht. So lautet das Ergebnis einer Untersuchung der Universität Bielefeld im Rahmen einer internationalen Studie der Weltgesundheitsorganisation Unesco. Dabei ist das Frühstück eine der Hauptmahlzeiten des Tages. Es liefert die Energie, die jedes Kind braucht, seine kognitiven Fähigkeiten zu steigern und auch bei einem langen Schultag fit zu bleiben.

Professor Dr. med. H. K. Biesalski, Ernährungsmediziner und Direktor des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft, Universität Hohenheim, bringt das Thema Frühstück und Pausenbrot auf einen allgemein verständlichen Nenner: „Unser Körper ist wie eine Baustelle, auf der ein ganz besonders schönes Haus gebaut wird: Je besser das Material ist, das geliefert wird, desto besser ist das Ergebnis. Deshalb braucht der Körper immer wieder die vielen Bausteine, die in den unterschiedlichen Lebensmitteln stecken. Da unser Körper ständig arbeitet, mag er es gar nicht, wenn kein Nachschub geliefert wird. Also



ist es wichtig beim Frühstück und in den Pausen daran zu denken: immer und regelmäßig gesundes Baumaterial zu liefern! Wer drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag zu sich nimmt, liefert dem Körper immer alles, was er braucht. Dann entsteht kein übermäßigen Heißhunger auf Süßigkeiten und jeder Schüler hat trotzdem immer genug Power.“

Unterstützt wird die Initiative im Jahr 2012 von namhaften Sponsoren wie Aqua Römer, Brandt Zwieback, Langnese, Mestemacher, Peter Kölln, Schwarzwaldmilch und Seeberger. Die Schulaktion „Gesunde Pause“ gibt es mittlerweile im siebten Jahr. Mehr als 120 000 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 von der Firma Marketing & Sales, die von Anfang an diese Schulaktion zusammen mit den Sponsoren erfolgreich durchführt.

**INFO:** Die Schulaktion Gesunde Pause wird in diesem Jahr von den baden-württembergischen Unternehmen AQUA RÖMER, Schwarzwaldmilch und SEEBERGER sowie von Brandt Zwieback, Langnese, Peter Kölln und Mestemacher getragen. Die mit der Aktion beabsichtigten Zwecke werden vom Ernährungs- und Kultusministerium sehr positiv beurteilt. Zum Schulbeginn im September werden 20 000 Frühstücksboxen für Dritt- und Viertklässler kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Boxen enthalten 1 Probier-Packung Vollkorn Haferfleks®, 2 Scheiben Bio-Vollkornbrot, 1 Packung Zwieback, 1 Packung Studentenfutter, 1 Gutschein für einen Fruchtjoghurt, 1 Portionspackung Sommerblütenhonig sowie eine Ernährungsfibel. Zusätzlich gibt es eine 0,5l Flasche Mineralwasser zu jeder Box. 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.