



„Gesunde Pause“ 2018 zu Gast in Karlsruhe

„Das Schulfrühstück steht im Zentrum“

Gartenschule Montessori – Essen und Bewegung spielen eine wichtige Rolle

„Geduldig und brav hörten sich die Grundschülerinnen und Grundschüler der Gartenschule Montessori die Reden zum Aktionstag „Gesunde Pause 2018“ an. Was das gesagt wurde, das wussten die Meisten von ihnen schon. Schulleiterin Barbara Valentin und Konrektorin Ines Augenstein betonten wie wichtig in der Montessori Schule, die unter staatlicher Trägerschaft steht, der Einklang zwischen Essen, Bewegung und Lernen ist. An der Montessori Schule wurden aus einer Pause zwei, die Bewegung vom Essen entkoppelt. „Wir frühstücken zehn bis 15 Minuten gemeinsam jeden Tag, das stärkt das Wir-Gefühl“, betonte Barbara Valentin. „In unserer Schule wissen die Kinder schon was und gesund und gut ist“, ergänzte Ines Augenstein. Insofern sei die Schulaktion „Gesunde Pause“ wie maßgeschneidert für die Gartenschule.

In dieselbe Kerbe hieb auch Joachim Frisch, Amtsleiter in der Schulverwaltung. „Schule verändert sich gerade stark, die Ganztageschule an Grundschulen ist das zentrale Thema. Zu einer ganztägigen Betreuung gehören aber auch ein gutes Frühstück, ein ausgewogenes Mittagessen und Bewegung für die Kinder. Das werde in der Gartenschule vorbildlich umgesetzt.

Fit und aktiv bleiben den Tag über: An diesem Punkt setzt auch die Schulaktion an. Der Körper benötigt eine gute Grundlage für den Start in den Schulalltag und zwischendurch neue Energielieferanten wie Kohlenhydrate, Vitamine, Calcium und Eiweiß.

Der Rückgriff auf die alte Volksweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist eine treffende Umschreibung für das, was die Schulaktion „Gesunde Pause“ sich auch im Jahr 2018 auf die Fahnen geschrieben hat: Denn in den ersten Lebensjahren werden die Grundlagen für spätere Verhaltensmuster und Lernerfolge gelegt. Und noch immer kommen leider viel zu viele Kinder täglich ungefrühstückt und ohne Pausenbrot in die Schule. Die Organisatorin Susanne Erb-Weber (Firma Marketing & Sales) erzählte, wie sie mit ihrer Mitarbeiterin Renate Gayer durch ihre eigenen Kinder auf die Idee gebracht wurden, diese Aktion ins Leben zu rufen. Die Söhne hatten berichtet, wie viele ihrer Mitschüler täglich ohne Frühstück in die Schule kämen und auch kein Pausenbrot dabei hätten. So entstand vor 13



Jahren gemeinsam mit Sponsoren die Schulaktion und die Vesperbox, in der gesunde und leckere Lebensmittel enthalten sind. Dazu erhält jeder Schüler eine Flasche Wasser. In den nächsten Wochen werden an Grundschulen in Baden-Württemberg 20 000 Boxen mit gesundem Inhalt verteilt. Über die 13 Jahre kommen so 245 000 Boxen zusammen.

„Wild zu kombinieren, Fremdes auszuprobieren und so Vielfalt zu erleben“, das musste den Schülerinnen und Schülern der Gartenschule Montessori niemand zwei Mal sagen. Mit dem Teller oder der Schale in der Hand wurden Müslis und Porridge getestet, Quark oder Hummus aufs Brot gestrichen, Oliven mit Schafskäse, Quarkkuchen oder leckere Würstchen probiert. Damit alles besser rutschte, gab es ein Wasser-Tasting, bei dem verschiedene Mineralwasser probiert werden konnten. Ein spezieller Kindertee rundete das Getränkeangebot ab. Außerdem gab es durch Susanne Erb-Weber eine kleine Getreidekunde. Da durften nicht nur Weizenähren begutachtet und angefasst werden, auch alte Sorten oder Einkorn gab es zu sehen.

Bild 1:

Große Freude herrschte nach der Übergabe der Vesperbox bei den Schülerinnen und Schülern der Gartenschule Montessori. Ganz links Joachim Frisch, Amtsleiter Schulverwaltung

Bild 2/3:

Da fiel die Wahl den Kindern schwer, bei solch einer leckeren Auswahl.

INFO: Die Schulaktion Gesunde Pause wird in diesem Jahr von den Unternehmen AQUA RÖMER, der Molkerei Berchtesgadener Land, Goldmännchen Tee, Grafschafter, HiPP, Houdek, Peter Kölln, Pema und SEEBERGER getragen. Die mit der Aktion beabsichtigten Zwecke werden vom Ernährungs- und Kultusministerium seit dem Start vor 13 Jahren sehr positiv beurteilt. Zum Schulbeginn im September/Oktober werden 20 000 Frühstückboxen für Dritt- und Viertklässler kostenlos zur Verfügung gestellt. **Die Pausenbox 2018 enthält:** 1 Probierpackung Kölln Vollkorn Haferfleks® Knusper-Klassik, 2 Scheiben PEMA Vollkornbrot für Kinder, 1 Packung Houdek Geflügelwürstchen, 1 kleine Packung SEEBERGER Studentenfutter, 1 Portionspackung Zuckerrübensirup von Grafschafter, 1 Teebeutel Kinder Kräuter-Tee von Goldmännchen-TEE, 1 Probierpackung HiPP HiPPiS Fruchtpüree. Zusätzlich bekommt jeder Schüler zu der Box eine 0,5l Flasche Mineralwasser von aquaRömer und ein Warum! Magazin. Zusätzlich haben die teilnehmenden Schulen die Möglichkeit, sich für ein Klassenpaket von der Molkerei Berchtesgadener Land zu bewerben. 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.