



„Gesunde Pause“ 2018 in Lahr

„Erst einkaufen, dann frühstücken“

Grundschule Langenwinkel lernt bei EDEKA Kohler wie man gesundes Frühstück und Pausenbrot zubereitet

Die Vorfreude war groß, auch die Aufregung als die 18 Grundschüler der Langenwinkel-Schule das EDEKA Center Kohler betraten. Am Dienstag, 9. Oktober, gastierte die Schulaktion Gesunde Pause in Lahr, Thema war wie stets das gesunde Frühstück und Pausenbrot. Schulleiterin Dorothea Fehrenbach-Isele, gleichzeitig auch Klassenlehrerin, hatte jederzeit den Überblick über ihre Schüler und alle folgten brav den Anweisungen von Susanne Erb-Weber (Marketing & Sales) und ihrer Mitarbeiterin Renate Gayer, denn als erster Schritt wurde im Markt für die Schulaktion eingekauft. Da kamen Äpfel, Bananen oder Pampelmusen in den Einkaufskorb, aber auch Kresse oder andere Kräuter. Nach den Worten von Frau Fehrenbach-Isele diente der Besuch als willkommene Auffrischung des Lernstoffs, hatte die Klasse doch schon im Unterricht das Wichtigste über gesunde Ernährung erfahren. Nach dem Einkauf durfte die vierte Klasse ins Kulinarium und dort wurde geschnippelt, alles vorbereitet, so dass der Hunger, den alle mitbrachten gestillt werden konnte.

Denn für alle Schüler gilt das Motto: „Fit bleiben den Tag über“. Hier setzt 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 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 Grundschule Langenwinkel niemand zwei Mal sagen. Mit dem Teller oder der Schale in der Hand wurden Müslis und Porridge getestet, Quark oder Hummus aufs Brot gestrichen 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 Schüler der Grundschule Langenwinkel.

Bild 2/3

Auswahl im Markt und im Kulinarium

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/Oktobre werden 20 000 Frühstückboxen für Dritt- und Viertklässler kostenlos zur Verfügung gestellt. **Die Pausenbox 2018 enthält:** 1 Probierversammlung 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 Probierversammlung HiPP HiPPiS Fruchtjoghurt. 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.