



Zehn Jahre Schulaktion

„Gesunde Pause“ in Stuttgart gestartet

Studie zu Frühstücksgewohnheiten vorgestellt – Lob von Bürgermeisterin Eisenmann

„Ich bin richtig stolz auf euch“, meinte Elke Schuster, Schulleiterin der Grundschule Gaisburg zu den 50 Dritt- und Viertklässlern, die mit Musik und Gesang die Gäste zum landesweiten Auftakt der Schulaktion Gesunde Pause 2015 begrüßten. Sie drückte ihre Freude aus, dass die Aktion gerade zum zehnjährigen Jubiläum in Gaisburg Station machte. Stuttgarts Schulbürgermeisterin Susanne Eisenmann lobte die Organisatoren für ihr dauerhaftes Engagement über zehn Jahre und meinte an die Schüler gerichtet: Nur wer was im Magen hat, kann was lernen.“ Hier und heute könnten die Schülerinnen und Schüler im Übrigen feststellen, dass nicht alles, was gesund ist, nicht gut schmecke. Als positiv bewertete Susanne Eisenmann, dass die Studie, die gemeinsam von der Schulaktion und der Universität Hohenheim initiiert wurde, für Stuttgart ein besseres Ergebnis ergeben habe, als im bundesweiten Durchschnitt (**Mehr darüber in der Extra-Pressemitteilung „Studie zu Frühstücksgewohnheiten“**). Dennoch seien 15 Prozent, die ungefrühstückt zur Schule kommen, immer noch zu viel. Susanne Erb-Weber von Marketing & Sales dankte Frau Dr. Eisenmann und der Stadt für ihre Unterstützung über diese zehn Jahre. In dieser Zeit habe man rund 205 000 Frühstücksboxen in ganz Baden-Württemberg verteilt und zusammen mit den Eltern rund eine Million Menschen erreicht. Sie hatte vor zehn Jahren die Initiative ergriffen als ihr Sohn ebenfalls noch im schulpflichtigen Alter war, um mit Sponsoren aus dem Lebensmittelbereich dafür zu sorgen, dass Kinder den richtigen Start in den Tag haben.

Denn egal ob ein Schüler „Frühstarter“ oder „Morgenmuffel“ ist, mit dem richtigen Frühstück und einem gesunden und abwechslungsreichen Pausenbrot kommt jeder besser durch einen langen Schultag. Schon Tradition hat die landesweite „Schulaktion Gesunde Pause“. Sie schafft Abhilfe, macht Schluss mit Langeweile bei Frühstück oder Pausenbrot und verhilft so zum richtigen Energie-Kick für den Schulstart.

Markenzeichen der Schulaktion ist die blaue Pausenbox mit gesundem und leckerem Inhalt, die an Grundschüler verteilt wird.

Gute Leistungen sind nicht allein eine Frage der Intelligenz. Ganz wichtig ist, dass das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt wird, wie Fachleute bestätigen. Der Tag für Schulkinder beginnt schon deutlich vor dem Pausenbrot: Morgens mit einem guten Frühstück!

Studien haben immer wieder gezeigt, wie wichtig das Frühstück für die Konzentration und das Wohlbefinden der Kinder ist. Der nächste Baustein in der Reihe ist das Pausenbrot. Das ideale Pausenbrot macht satt, schmeckt den Kindern und liefert neue Energie für die nächsten Unterrichtsstunden. Doch so einfach sich dies in der Theorie anhört, ist es in der Wirklichkeit nicht. Viele Kinder kommen ungefrühstückt in die Schule und in der Pause werden eher zuckerhaltige Süßigkeiten verzehrt.

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, Eiweiß sowie Vitamine



und Mineralstoffe. Das wird zum einen mit einer kindgerechten Ernährungsfibel erläutert und mit der blauen Frühstücksbox mit verschiedenen Lebensmitteln und Mineralwasser. „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.

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, QUINT, PEMA Vollkornspezialitäten und Peter Köln getragen. Die mit der Aktion beabsichtigten Zwecke werden vom Ernährungs- und Kultusministerium sehr positiv beurteilt. Zum Schulbeginn im September/Oktober werden 20 000 Frühstücksboxen für Dritt- und Viertklässler kostenlos zur Verfügung gestellt. In der Box enthalten sind: 2 Scheiben PEMA Vollkornbrot für Kinder, 1 Probierpackung Köln Vollkorn Haferfleks® Knusper-Klassik, 1 kleine Packung SEEBERGER Studentenfutter, 1 Portionspackung Grafschafter Goldsaft, 1 kleine Tüte Huober Kinderbrezelchen mit dem „Bienenblüte“-Weizen, 1 Probierpackung veganer Brotaufstrich von Quint, 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.

Bild 1: Gruppenbild mit den Organisatoren und der Stuttgarter Schulbürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann (hinten Mitte).

Bild 2: Auch das Müsli-Angebot wurde von den Kindern der Grundschule Gaisburg verkostet.

Bild 3: Gesund und lecker sieht das aus, was die Beiden da auf dem Teller haben. Fotos: Ruof