

Die Obstspieße sind der Renner

ERNÄHRUNG In der Grundschule wird jeden Freitag ein gesundes Frühstück angeboten

VON PETRA GREBE

Zülpich-Sinzenich. Es sah nicht nur lecker aus, es schmeckte den Kindern offensichtlich auch. Jedenfalls war vom Frühstückbuffet nach der Pause nicht mehr viel übrig. Seit dem Frühjahr wird in der Grundschule Sinzenich jeweils freitags eine gesunde Mahlzeit angeboten. Das Projekt "Unser Frühstück macht uns fit" wurde mit Unterstützung der Techniker-Krankenkasse verwirklicht. Sie stellt der Schule 5000 Euro zur Verfügung. Ziel ist es, schon Grundschulern eine gesunde Ernährung zu vermitteln und ihnen zu zeigen, dass nicht nur ein Nutella-Brötchen oder eine Milchschnitte gut schmeckt, sondern auch Schwarzbrot mit Quark oder ein Obstspieß.

Das Essen wird keineswegs nur einfach bereitgestellt. Vielmehr helfen einige der Kinder, Brötchen zu belegen oder Obst und Gemüse zu schneiden. Jede Woche ist eine andere Jahrgangsstufe mit der Vorbereitung an der Reihe. Eine der Mütter erledigt in der Regel den Einkauf, freitags sind dann fünf bis sieben Mütter in der Schule, um mit den Kindern das Frühstück zuzubereiten. Liebevoll und mit viel Fantasie werden Brötchenhälften dekoriert.

Aufgebaut wird das Buffet im Betreuungsraum. Später zahlen die Mädchen und Jungen für die Mahlzeit, die sie selbst zusammengestellt haben. Eine Brötchenhälfte schlägt mit 50 Cent zu Buche, ein Obstspieß mit 30 Cent. Die Kinder lernen auf diese Weise auch gleich, mit Geld umzugehen, sagt Schulleiterin Gudula Gerick. Gesunde Ernährung sei in der Schule eigentlich schon immer ein Thema gewesen. Mit dem Frühstück, so Gerick, komme nun auch die Praxis ins Spiel.

Für die Ernährungsberaterin Beatrix Held ist es das erste Projekt an einer Schule im Kreis Euskirchen. Sie hatte im Vorfeld die Eltern geschult und Rezepte vorgestellt. Anschließend ging sie in alle Klassen, um mit den Schülern über gesunde Ernährung zu sprechen. Es gab auch einen Probiertag, um herauszufinden, was den Kindern am besten schmeckt. "Gerade das praktische Arbeiten macht den Kindern Spaß", erzählte Held am Freitag.

Mit Feuereifer sind die Schüler bei der Sache, wenn sie die Zutaten zurechtschnippeln. Die Obstspieße sind der Renner, sie fehlen auf kaum einem Teller. Auch Knäckebrot mit einem Schmand-Quark-Bananen-Aufstrich erfreut sich großer Beliebtheit.

Mit ihrem Frühstück gehen die Kinder in die Klassen. Wer besonders hungrig ist, kann sich einen Nachschlag holen. Es gebe inzwischen so gut wie kein Kind mehr, das nicht am Frühstücksbuffet teilnimmt, erzählte die Schulleiterin. Hungrig bleiben muss niemand. Die Lehrer kennen die Schüler, in deren Familien die Finanzen knapp bemessen sind. Diese Kinder werden unterstützt.

137 Schüler müssen versorgt werden. Rund 100 Euro kostet der Einkauf. Brötchen und Schnittchen werden zum Selbstkostenpreis weiterverkauft, so dass häufig nicht viel mehr als ein Euro notwendig ist, damit ein Kind satt wird.

Bis zu 5000 Euro können Schulen von der Techniker-Krankenkasse erhalten, wenn sie gesundheitsfördernde Prozesse gegen ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, Sucht, Stress oder Gewalt initiieren. Schulen können sich im Internet bewerben.

gesundeschule@tk.de

Mit Begeisterung und großem Hunger stürzen sich die Kinder der Grundschule Sinzenich freitags auf das Frühstücksbuffet. BILD: GREBE



Mit Begeisterung und großem Hunger stürzen sich die Kinder der Grundschule Sinzenich freitags auf das Frühstücksbuffet. BILD: GREBE