

Erscheinungsdatum
27.04.2006

Quelle
Aachener Nachrichten

Mit "**Power-Brötchen**" lernt es sich leichter Im Projekt "**Gesund und fit - mach mit**" erfahren Mädchen und Jungen der **Martin-Luther-Schule**, wie wichtig ein vernünftiges Frühstück ist.

Jeden Mittwoch werden Mitschüler mit Gesundem und Schmackhaftem versorgt. Von unserer Mitarbeiterin Sandra Kinkel Düren. Tatjana nimmt ein Salatblatt, dann eine Scheibe Salami und zum Schluss legt sie noch zwei Stückchen Paprika obendrauf. Fertig ist eins von rund 90 "**Power-Brötchen**", das sie gleich gemeinsam mit den 23 anderen Kindern aus ihrer Klasse, der 4b, an ihre Mitschüler von der Martin-Luther-Grundschule verkaufen wird. Die Martin-Luther-Schule hat sich an dem Programm "Gesund und fit - mach mit" der **Techniker Krankenkasse** beteiligt. Annette Reuter, Klassenlehrerin der Klasse 4b: "Eine Schuluntersuchung hat ergeben, dass ein Großteil unserer Schule ohne vernünftiges Frühstück zum Unterricht kommt. Dagegen wollten wir etwas tun." "Große Defizite" Gemeinsam mit der **Ernährungswissenschaftlerin Beatrix Held** aus Nörvenich haben die Kinder erarbeitet, was zu einem gesunden Frühstück gehört. "Da gibt es schon große Defizite", so die **Oecotrophologin**. "Jedes zehnte Kind geht morgens ohne Essen zur Schule. Dabei kann der Körper mit leerem Magen keine Leistung bringen." Darüber hinaus hätten viel Kinder ein Brötchen mit Schokoladencreme in der Tasche, eine Milchschnitte oder Geld für ein Teilchen. "Das ist für die Eltern bequemer", so Beatrix Held. "Aber es ist auch sehr ungesund." Sabrina (10): "Nutella hat viel zu viel Fett. Und zu viel Zucker. Besser sind Vollkornbrötchen mit Salat und Käse drauf. Und die schmecken auch besser." "Oder Bananenmilch", ergänzt Jennifer. "Da wird ein Liter Milch mit zwei Bananen und einem Tütchen Vanillezucker püriert. Schmeckt und ist gesund." Die Kinder der Klassen von Annette Reuter, Sabine Schindler (3c) und Ilona Hamacher (3b) kennen sich mit der ersten Mahlzeit des Tages bestens aus. Zum Selbstkostenpreis Kein Wunder, denn gemeinsam mit ihren Lehrerinnen und engagierten Eltern bereiten sie jeden Mittwoch in der zweiten Stunde Fit-Brötchen, Obstspießchen und Bananenmilch. Die Leckereien werden in der Frühstückspause zum Selbstkostenpreis verkauft. Annette Reuter: "Für 1,20 Euro bekommen die Kinder eine komplette und sehr gesunde Mahlzeit. Das wollen wir hier an unserer Schule zu einer Festen Einrichtung werden lassen." Darüber hinaus hat Beatrix Held an der Martin-Luther-Schule auch eine Informationsveranstaltung für die Eltern durchgeführt. "Mittlerweile", so Lehrerin Sabine Schindler, "haben die Kinder aber selbst so viel Ahnung, dass sie auch Druck auf ihre Eltern ausüben, weil sie ein gesundes Frühstück wollen. Und untereinander gucken sie auch sehr genau, was ihre Mitschüler so dabei haben. Und sagen dann auch sehr deutlich, wenn das ungesund ist."

Voller Erfolg Der Frühstücksverkauf gestern war jedenfalls ein voller Erfolg. Bananenmilch, Brötchen und Obstspießchen sind komplett verkauft worden.

Annette Reuter: "Davon profitieren unsere Schüler langfristig mehr als von einer Stunde Mathematik. Und Rechnen müssen sie beim Verkauf ja auch."