



Die Königsfelder Schüler Jannick, Lena, Celina, Linda und Konstantin (von links) zeigen, welche Leckereien sie für die große Pause eingepackt haben. BILD: KADDIK

Leckerer für die große Pause

- Schüler lassen sich in ihre Brotdosen schauen
- Expertin gibt Tipps für eine gesunde Ernährung

VON ANNA-LENA WEHRLE
UND JANN KADDIK

Königsfeld – Apfel und Vollkornbrot oder doch lieber Nutellabrötchen und anderer Süßkram? Wie gesund ernähren sich die Kinder, wenn sie an der Schule ihre große Pause abseits von Eltern und Lehrern genießen? An den Zinzendorfschulen in Königsfeld erzählen einige Schüler von ihrem Pausenbrot, welche aus einer Vielfalt an mehr oder minder gesunden Leckereien bestehen.

➤ **Die Umfrage:** „Heute habe ich Nutella auf meinem Vollkornbrötchen dabei“, erzählt zum Beispiel Tim aus der fünften Klasse 5 und beißt im Tumult der großen Pause genüsslich zu. Um die Zubereitung seines täglichen Pausenbrots braucht sich der Zehnjährige noch keine Gedanken machen: „Das machen meine Eltern für mich.“ Das geht auch Jakob aus Klasse 6 so. Er bevorzugt mit seinen elf Jahren das liebevoll zubereitete Käsebrötchen seiner Mutter, dazu trinkt

Hilfe vom Land

Jedes fünfte deutsche Schulkind leidet an krankhaftem Übergewicht, erklärt Ernährungsberaterin Ingrid Graus. Laut Statistischem Bundesamt ist es bei den Erwachsenen sogar jeder Zweite. Um dem entgegenzuwirken, wurde für Kinder die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung, kurz Beki, ins Leben gerufen. Kinder sollen dort lernen, was „genussvolles und gesundes Essen“ bedeutet. Die Initiative wurde mittlerweile auch auf andere Bereiche wie Altersheime, Betriebskantinen und die Gastronomie ausgeweitet. (alw/jdk)

Informationen zu gesunder Ernährung bietet das Land im Internet: www.ernaehrung-bw.info

er Tee, erzählt er. Der zwölfjährige Tobias aus der siebten Klasse hingegen hat ein Wurstbrot und Apfel dabei. Mal kümmert er sich selbst um sein Essen für die große Pause, mal noch die Eltern.

Aber wieso sich die Arbeit machen und ein Pausenbrot zubereiten? Das sieht zumindest der elfjährige Jannick

so. Der Sechstklässler kauft sich nämlich lieber ein fertiges Schinkenbrötchen. Auch Mitschülerin Linda hat fertige Waffeln und Milchbrötchen aus dem Supermarkt dabei.

➤ **Das Fazit:** Ein großer Teil der befragten Kinder in Königsfeld konnte relativ gesundes Essen vorweisen, aber auch das ein oder andere fettig belegte Brötchen oder Süßes waren dabei. Ernährungsberaterin Ingrid Graus aus Königsfeld sieht die Situation am Küchentisch und in der Schulpause eher kritisch: „Kinder essen in ihrer Pause und auch beim Frühstück meist viel zu wenig frisches Obst und Gemüse.“ Dabei falle durch den Mangel an Vitaminen und Flüssigkeit im Körper die Leistung des Gehirns drastisch. „Dadurch können sich die Schulnoten der Kinder verschlechtern“, warnt Ingrid Graus.

➤ **Tipp der Expertin:** Für die bestmögliche Stärkung in der großen Pause empfiehlt Graus ein Vollkornbrot mit Käse und ausreichend Obst und Gemüse. „Süßigkeiten sind durchaus erlaubt, allerdings nur in geringen Mengen. Und diese sollte man dann auf jeden Fall genießen“, rät die Fachfrau. Zum Trinken eignen sich außerdem Wasser oder ungesüßter Tee anstatt der überzuckerten Softgetränke aus dem Automaten.