

Powerfrühstück 2019 in der Johann-Schmid-Schule

Fressen Löwen Gras? Und fährt ein Auto mit Apfelsaft? Ganz klar konnten die Kinder der 3. Klassen aus der Johann-Schmid-Schule das mit „Nein“ beantworten. Und haben damit schnell begriffen, dass jedes Lebewesen (und jede Maschine) einen eigenen Speiseplan hat. Und nur wenn dieser auch eingehalten wird, klappt es mit Wohlbefinden, Wachstum, Energie und Abwehr. Bereits im dritten Jahr fand nun im Herbst die Aktion „Powerfrühstück“ in der Grundschule statt.

Dabei geht es darum, den Kindern die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung auf anschauliche Weise darzustellen. Frau Pittner, Apothekerin und Ernährungsberaterin aus der St. Korbinians-Apotheke, kam dazu für zwei Schulstunden in jede 3. Klasse und erklärte mit vielen Beispielen und Bildern, welches Lebensmittel welche Aufgabe im Körper hat. Wasser ist nötig für Transport, Temperaturnausgleich und Reinigung, Vitamine und Mineralien sind kleine HELFER, ohne die FEHLER entstehen, Proteine sind wie Legobausteine, die auf vielfältige Weise zusammengesetzt werden können, Kohlenhydrate spenden wie Kohle oder Brennholz Kraft und Wärme - je nach Größe kürzer oder länger, Fett ist nicht nur schlecht, aber es kommt auf die richtige Auswahl an, und Ballaststoffe sind alles andere als überflüssig, sondern putzen uns von innen heraus.

Mit Aussicht auf ein leckeres gemeinsames Frühstück waren alle Schüler sehr eifrig bei der Sache und halfen auch kräftig mit, als es dann in die Vorbereitung des Büffets ging: jeder hatte eine Handvoll Obst oder Gemüse mitgebracht und das wurde nun zu Obstsalat und Fingerfood verarbeitet.

Danach langten alle kräftig zu und probierten auch Lebensmittel, die zu Hause vielleicht verschmählt werden: Vollkornbrot, Müsli, Lachs, Aufstriche mit Thunfisch und Tomate oder auch Kresse. Der Renner waren die Gemüsesticks mit Kräutersalz! Das Lob der Kinder über dieses leckere Frühstück lässt hoffen, dass mit der Aktion ein weiterer Grundstein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelegt wurde!

St. Korbinians-Apotheke