

Professor Nohr: Das Pausenbrot muss einfach schmecken

25.09.2009, 17:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schulaktion Gesunde Pause*

Presseagentur: *Ulmer Pressedienst*



Die Göppinger Grundschüler mit Handballstar Michael Schweikardt (re) und den Sponsoren der Schulaktion Gesunde Pause bei der Übergabe der Vesperboxen im Pausenhof.

Die diesjährige „Schulaktion Gesunde Pause“ ist am Donnerstag in der Uhlandschule in Göppingen offiziell gestartet worden. Professor Dr. Donatus Nohr von der Uni Hohenheim lobte in seinem Eröffnungsvortrag die Schulaktion als vorbildlich. Die Göppinger Grundschüler erhielten die ersten von 20 000 Frühstücksboxen mit gesunden Nahrungsmitteln, die in den nächsten Wochen an rund 200 Schulen im Land verteilt werden.

Für die Kinder der 3. und 4. Klassen der Uhlandschule gab es am Donnerstag eine doppelte Überraschung. So schrieb Bundesliga-Handballstar Michael Schweikardt zum Auftakt der „Schulaktion Gesunde Pause“ fleißig Autogramme. Zudem erhielten die Grundschüler die ersten von 20 000 Vesperboxen, die in den kommenden Wochen im Land an 200 Schulen verteilt werden. Die blauen Vesperboxen mit einer Ernährungsfibel, die von Vertretern der die Aktion unterstützenden Firmen verteilt wurden, waren heiß begehrt. Noch mehr aber der Inhalt. Die Kids kosteten Mineralwasser, Vollkornbrot, Nuss-Frucht-Mix, Kinderbrezeln, Kalbfleisch Lyoner und Vollkorn Haferfleks gleich an Ort und Stelle. „Ich freue mich, dass die ‚Schulaktion Gesunde Pause‘ hier in der Uhlandschule in Göppingen gestartet wird“, sagte Schulleiterin Gabriele Pitterle bei der Begrüßung von Eltern, Schülern und Sponsoren. „Die Aktion passt hervorragend, weil sich das Thema gesunde Ernährung bei uns wie ein roter Faden durch das Schuljahr zieht“, sagte die Rektorin. So seien zahlreiche Vorträge und sogar gemeinsame Kochaktionen geplant. Die Bedeutung von gesunder Ernährung hob auch Professor Dr. Donatus Nohr vom Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim hervor. In seinem Kind gerechten Vortrag „Gut gefrühstückt ist halb gelernt“ setzte er drei Schwerpunkte. Frühstück und Pausensnack sollen schmecken, ausgewogen sein und „das Gehirn munter machen“. Der Pausensnack solle dazu dienen, den Organismus mit der nötigen Energie zu versorgen. „Kohlenhydrate (Zucker) sind gut zum Aufwachen, da sie schnell das Gehirn versorgen. Und das Gehirn wird in der Schule ja besonders benötigt“, so Nohr. Eiweiße und Fett wie Wurst, Käse oder Joghurt hielten die Energieversorgung länger aufrecht. Diese Energieträger seien zwar langsamer verfügbar, kämen dann aber ins Spiel, wenn die schnellen „Zucker“ verbraucht sind. Nicht nur zur Dekoration eigneten sich Gurken- oder Tomatenscheiben auf dem (Käse-Wurst)Brot. Für die Vitaminzufuhr empfahl der Experte Obst, dazu ein Glas Milch, Tee, Apfelsaftschorle oder Mineralwasser. „Das Pausenbrot sollte abwechslungsreich sein und - ganz wichtig - den Kindern schmecken. Sonst essen sie es nicht oder tauschen es mit anderen Kindern gegen Süßigkeiten“, riet Professor Dr. Nohr den interessierten Eltern in der Uhlandschule. Er verwies in diesem Zusammenhang auf die informative Ernährungsfibel in der Vesperbox, die wertvolle Tipps liefere. „Ein gesundes Frühstück ist ein entscheidender Faktor für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Hierzu gehört auch

ausreichend zu trinken. Für Körper und Leistung ist mineralhaltiges Wasser wichtig“, sagte Nina Meistermann, Marketingleiterin von Aqua Römer. Auch sei es notwendig, Kinder frühzeitig an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen. „Deshalb unterstützen wir selbstverständlich die Schulaktion Gesunde Pause“, betonte Nina Meistermann. Marc Sodeikat von der Firma Dietz lobte die hervorragende Zusammenarbeit von Schulen und Firmen zum Wohl von 20 000 Schulkindern. „Das Unternehmen sieht es als seine Verantwortung an, Kindern ein Bewusstsein für Lebensmittel und gesunde Ernährung zu vermitteln und gleichzeitig darauf hinzuweisen, dass die Pausen- und Schulverpflegung - als ein wesentlicher Bestandteil der kindlichen Entwicklung - stärker in der Bevölkerung thematisiert wird“, schloss Sodeikat die Veranstaltung zum Start der diesjährigen „Schulaktion Gesunde Pause“, die in diesem Jahr von den Firmen Aqua Römer, Dietz, Huober, Kölln, PEMA und Seeberger unterstützt wird.

Portrait

Die Schulaktion Gesunde Pause wird in diesem Jahr von den Firmen Aqua Römer, Dietz, HUOBER, Kölln, PEMA und Seeberger mit Getränken oder Lebensmitteln unterstützt. Die mit der Aktion beabsichtigten Ziele hinsichtlich gesunder und bewusster Ernährung bei Kindern werden vom Ernährungs- wie auch Kultusministerium als sehr anerkennenswert bezeichnet. Zum Schulbeginn im September 2009 werden 20 000 Frühstücksboxen für Dritt- und Viertklässler kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Kinder erhalten eine 0,5 L Flasche Göppinger Medium von Aqua Römer, 1 80 g Dose Kalbfleisch Lyoner von Dietz Wurstwaren, 1 Mini-Packung Kinder--Brezeln ohne Salz von HUOBER, 1 Probierverschickung Kölln Vollkorn Haferfleks, 2 Scheiben Kinder-Vollkornbrot von PEMA und 1 Mini-Packung Janosch-Nuss-Frucht-Mischung von Seeberger sowie eine Ernährungsfibel in einer praktischen Vesperbox. Die informative Broschüre zeigt auf kindgerechte Art, was gesunde Ernährung, insbesondere beim Frühstück und für das Pausenvesper, für Kinder bedeutet. Koordinatorin der Schulaktion Gesunde Pause ist Susanne Erb-Weber (Marketing & Sales) in Metzingen.

News-ID: 353963 • Views: 4886 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/353963/Professor-Nohr-Das-Pausenbrot-muss-einfach-schmecken.html>