

## **Gesundes Frühstück kann lecker schmecken**

Die Schüler einer zweiten Klasse der Sünthe-Rendel-Schule nahmen am Projekt „Gesundes Frühstück“ teil.

Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft hat dazu ein Konzept entwickelt, das durch Fördermittel getragen wird. Landfrauen werden speziell für dieses Projekt geschult. In praxisorientierten Unterrichtseinheiten lernen die Kinder wie wichtig das Frühstück als „Energienotor“ für den Tag ist, welche Lebensmittel zu einem gesunden Frühstück gehören und dass Milch und Milchprodukte unverzichtbare Bestandteile eines solchen Frühstücks sind.

Für den theoretischen Teil kam die Fachfrau für Ernährungsberatung Marie-Theres Bögel in den Unterricht und erarbeitete spielerisch die Zusammensetzung eines vollwertigen Frühstücks. Sie erklärte den Kindern, dass die 4 Komponenten Brot, Obst, Gemüse und Milch auf jeden Fall dazu gehören. Die Kinder lernten, welche Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel für den Körper wichtig sind, z. B. dass Milch als Calciumträger wichtig für den Knochenaufbau, das Wachstum und die Konzentrationsfähigkeit ist. Schon durch einen halben Liter Milch täglich wird der Calcium-Bedarf gedeckt. Um den gleichen Effekt mit Äpfeln erzielen zu können müssten dazu 4 kg gegessen werden.

Den praktischen Teil führten die Riesenbecker Landfrauen mit den Kindern in der Schulküche durch.

So erhielten sie die Möglichkeit selbst zu probieren, wie leicht und lecker es ist sich gesund zu ernähren. In fünf Gruppen eingeteilt, hatte jede Gruppe unter Anleitung ihren eigenen Beitrag zum Frühstücksbüffet beizutragen. Eine Gruppe bereitete Quarkbrötchen mit Rosinen zu.

Eine weitere Gruppe rollte eifrig Hefeteig aus, der in Dreiecke geschnitten, zu Hörnchen geformt und abgebacken wurde. Andere Kinder schnippelten fleißig Möhren, Kohlrabi, Paprika und Gurken, die als Gemüsespieße angerichtet wurden. Krönung der Gemüseplatte war ein Gemüsezug, dessen Wagons aus Paprikahälften bestanden, die mit Kohlrabisticks gefüllt waren.

Äpfel, Birnen, Weintrauben und Bananen wurden zerkleinert, Haferflocken in der Pfanne geröstet und mit Joghurt und Honig als Müsli gereicht. Eine weitere Gruppe war eifrig damit beschäftigt Erdbeermarmelade zu kochen.

Wurstscheiben wurden dekorativ auf Platten angerichtet und garniert. In knapp zwei Stunden zauberten die Mädchen und Jungen ein reichhaltiges Frühstücksbüffet, das die Kinder erwartungsvoll bestaunten. Schließlich stürmten die Kinder das Büffet und genossen sichtlich das gemeinsame leckere Frühstück.