



Gesunde Pausenbrote an der Dreieichschule am 15.08.2011 in beiden großen Pausen!

Pünktlich zum Schuljahresbeginn findet eine besondere Aktion des Fördervereins/Mensa in Zusammenarbeit mit dem *Schulkoordinator für Gesundheitsförderung* Herrn Klaar zum Thema **Schule & Gesundheit** statt. Schüler der Dreieichschule kreieren für ihre Mitschüler gesunde Pausenbrote und verkaufen sie gegen einen geringen Unkostenbeitrag.

Denn:

Jedes siebte Kind in Deutschland geht laut einer aktuellen Forsa-Studie morgens ohne Frühstück in die Schule oder in den Kindergarten. Die Folge: In den Pausen werden oft ungesunde Snacks verzehrt. Die irische Buttermarke Kerrygold startet deshalb die bundesweite Initiative „Gesundes Pausenbrot“.

Wir wurden darauf aufmerksam und wollen selbst aktiv werden und leckere Pausenbrote für euch schmieren.

Ziel der Initiative ist es, Kinder schon frühzeitig über die Bedeutung einer gesunden Ernährung zu informieren. „Bereiten Kinder ihre Pausenbrote selbst zu und sehen und schmecken dabei, aus welchen Zutaten sie sich zusammensetzen, werden sie spielerisch zu jungen Ernährungsprofis“, so erklärt TV- und Sternekoch Christian Henze, der für die Pausenbrot-Initiative leckere Rezeptideen entwickelt hat.

Power-Pause für Kinder

Ein gesundes Pausenbrot liefert wichtige Nährstoffe und ist für die Entwicklung von Kindern essentiell. „Eine sinnvolle Ernährung für Kinder muss alle wichtigen Energielieferanten für den Körper abdecken. Dazu gehören unter anderem auch essentielle Fettsäuren und Ballaststoffe“, erklärt Professor Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler aus München. „Obst und Gemüse sind auf dem Speisezettel der Kinder ebenso wichtig, wie Milchprodukte mit dem leicht verdaulichem Milchfett“, empfiehlt Worm. Gerade bei Kindern, die mitten in der Wachstumsphase stecken, seien die Nährstoffreserven schneller aufgebraucht als bei Erwachsenen.

Die Dreieichschule kann dabei gleich doppelt profitieren. Die Aktion vermittelt nicht nur jede Menge Wissen in Sachen gesunder Ernährung. Die 20 engagiertesten Klassen und Gruppen werden mit Gewinnen im Gesamtwert von insgesamt 6.000 Euro prämiert.

Also, wir brauchen EURE Unterstützung: Besucht uns am 15.08.2011 und kauft möglichst viele unserer schmackhaften, selbstgemachten, günstigen Pausenbrote, damit wir eine Chance auf den Gesamtpreis haben.

Ihr findet uns in beiden Pausen draußen vor der Mensa, bei schlechtem Wetter unter der Überdachung am Haupthaus bzw. in der Mensa.

Also, bis zum 15.08. und guten Appetit.