

## Thema „Ernährung / Schule“

### Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Ich möchte Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Ihr Kind/ ihre Kinder Frühstück und genügend zu trinken in der Schule benötigen. Mit einer Busfahrt und einem Ganztagsbetrieb, sind die Schüler nicht selten über 8 Std. von zu Hause weg. Da ist eine kleine 0,5 L. Brauseflasche kein guter Ansatz.

Genügend trinken ist für die Entwicklung und Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, unserer Schüler\*innen, ganz wichtig. In den letzten Jahren habe ich „Teepausen“ angeboten. Hier habe ich täglich zwischen 2 und 5 Kannen Tee den Schüler\*innen gekocht. Bedingt durch die aktuellen Pandemieauflagen ist dies derzeit nicht mehr möglich. Meine Meinung: Ich halte gute Thermoskannen für Heißgetränke für eine tolle Geschenkidee. Die Schüler\*innen freuen sich über Tee und obendrein wärmt er in der kalten (Corona-) Jahreszeit.

Achten sie bitte auch auf ein ausgewogenes Frühstück- nur zuckerhaltige Produkte (und nichts anderes) tragen leider nicht zu einer gesunden Entwicklung der Kinder bei, auch wenn Kinderaugen vor Freude leuchten, wenn sie die bekannten Produkte in der Brotdose finden.

Leider habe ich auch die Beobachtung gemacht, dass Schüler\*innen –speziell an Tagen mit Nachmittagsunterricht- mit Instantnudeln „versorgt“ werden. Dann werden von den Schüler\*innen trockene Nudeln („Yum Yum Suppe“) „geknabbert“.

Auch wenn sich mir der theoretische Hintergrund gedanklich erschließen lässt (es ginge in die Richtung: „ich gebe eine Mahlzeit mit, das Kind kann die Nudeln knabbern wie knusprige Chips und freut sich und obendrein kostet das ganze keine 40 Cent“), möchte ich dringend zu vollwertigeren Nahrungsmitteln raten.

Anders ausgedrückt: Antioxidationsmittel (im Suppenöl), Weißmehle, Zucker und E- Zusatzstoffe (häufig im Verdacht krebsauslösend zu sein), wie: Verdickungsmittel, Farbstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker, klingen nicht nach einer gesunden, satt machenden und unterstützenden Ernährung.

Mit freundlichen Grüßen,

T. Hempel

Schulsozialarbeiter