

## Gesund frühstücken an GGS NK

### Wenn Fünftklässler in Äpfel umrechnen



Neunkirchen. An der GGS Neunkirchen lernen Kinder gesunde Ernährung. Ein Aktionstag im Zeichen des gesunden Frühstücks. Von Anja Kernig

Eine geht noch. Nein zwei. Oder sogar drei? Der vor Vitaminen strotzende Haufen aus knackfrischen Trauben, Karotten, Äpfeln und Kartoffeln wächst und wächst. „Stopp“, ruft Niklas Zöllner. „Jetzt reicht’s.“ Soeben wurde die magische Energie-Menge erreicht, mit der ein gewöhnliches Mc-Donalds-Menü aus Hamburger, Pommes Frites und Cola zu Buche schlägt: „904 Kilokalorien“ nämlich, erklärt der Zehntklässler geduldig den vor ihm stehenden Pulk kleiner Fastfood-Fans, die große Augen kriegen. Acht Äpfel sind gleich eine große Portion Pommes. So rechnet man an der Ganztags-Gemeinschafts-Schule Neunkirchen sonst natürlich nicht. Auch nicht die Gleichung sechs Stücke Würfelzucker = ein (plötzlich gar nicht mehr so gesunder) Fruchtjoghurt. An so einem Aktionstag „Gesundes Frühstück“ ist halt alles ein bisschen anders als sonst.

„Im Sinne einer ganzheitlichen Erziehung spielt eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wesentliche Rolle“, betont Schulleiter Clemens Wilhelm. „Wissenschaftliche Untersuchungen belegen längst, dass erfolgreiches Lernen damit in enger Verbindung steht“ – was eine Schule im Ganztage, die den Anspruch erhebt, Lern- und Lebensraum für Schüler zu sein, natürlich ganz besonders beherzigen sollte. Wilhelm und sein Kollegium, allen voran Lehrerin Birgit Lang, tun es.

Ab Klassenstufe 5 wurde das Thema „gesunde Ernährung“ als wesentliches Element schulischer Bildung in das pädagogische Konzept der Schule übernommen. Bereits etabliert ist das gesunde Frühstück, das jeden Freitag im Wechsel von den fünf fünften Klassen zubereitet wird: „Dann sperren wir den Flur komplett“, erzählt Wilhelm. Tische werden aus den Klassen getragen und an diesen mit vom Förderverein gespendeten Brettchen, Messern

und Schüsseln geschafft: Obstsalat mit Nüssen, Brotaufstriche, Smoothies, Fruchtquark – alles frisch und lecker zubereitet für die 145 Schüler des Jahrgangs und ihre Lehrer. Ein Riesen-Event, aber der Aufwand ist absolut gerechtfertigt, findet Wilhelm. „Das macht so Spaß, die Atmosphäre stimmt.“ Nebenbei wird Essen als „gemeinsames Ritual“ verinnerlicht. Nur so lässt sich auf Dauer ein Bewusstseinswandel erreichen. „Es wäre naiv zu glauben, hier rennt bald niemand mehr mit Chipstüten und Limo durch die Gänge“, ist sich der Schulleiter klar. Aber steter Tropfen höhlt den Stein. Und bei den Kleinsten anzufangen, macht am meisten Sinn.

Ein echtes Bonbon war der gestrige Aktionstag – mit Infoständen und Mitmachangeboten der Kooperationspartner und dem schuleigenen Kochkurs.

Richtig spannend wurde es, als Sportmediziner Professor Lothar Schwarz von der Uni Saarbrücken einen Kindervortrag hielt. Zum ersten Mal seit der Olympiade in Peking, wo er vor zehn Jahren als Arzt Athleten betreute, hatte er sein Trainingsjacke von damals aus dem Schrank geholt. Schwarz vermittelte den Fünftklässlern, dass als „gesund“ beworbene Produkte oft das Gegenteil sind. Wettkämpfe wie die Olympischen Spiele oder die Tour de France könne man nur mit ausgewogener Ernährung gewinnen – also wenig Zucker und „falschen“ Fette, dafür viel Obst und Gemüse. Besonders genau hin hörten die Mädchen und Jungen, als Namen wie Jan Frodeno oder Klitschko fielen. Für Bürgermeister Jörg Aumann keine Überraschung: „Wenn ich drei bis vier Stunden Rad fahre, hilft mir Obst am meisten“, hatte er bei der Begrüßung verraten. Er habe so ziemlich alles probiert, was es an künstlichen Energie-Anschubsern auf dem Markt ist. „Da kann mir einer erzählen, was er will: Das taugt alles nichts.“



An verschiedenen Stationen konnten die Kinder ihr Wissen testen. FOTO: Yannik Planta / Gemeinschaftsschule Haspelstraße

Als Partner für das Projekt konnten die AOK, die Sportvereinigung Elversberg, das Sportwissenschaftliche Institut der Universität des Saarlandes, der Landessportverband, der Saarländische Fußballverband und die KEW gewonnen werden. Das gesunde Freitagfrühstück kostet übers Jahr 5500 Euro und wird komplett gegenfinanziert durch Spenden, darunter 1500 Euro vom DFB.