

FrISChe, knackige Snacks



Wer in der Schule aufmerksam sein und gute Leistung erzielen möchte, braucht nährstoffreiches und gesundes Essen. Übergewicht und Nährstoffmangel bei Kindern und Jugendlichen haben in den vergangenen Jahren immens zugenommen – in fertigen Nahrungsmitteln ist einfach zu viel Zucker und kaum Vitamine.

Daher bietet eine Gruppe engagierter Eltern bereits im zweiten Jahr eine Auswahl an gesunden und leckeren Pausensnacks an. Entstanden ist die Aktion aus dem P-Seminar „Unsere Mensa – ein gern aufgesuchter Aufenthalts- und Speiseraum“, das im Jahr 2015/16 von Nicole Adamczyk begleitet wurde. Und so fand die erste gesunde Pause im Rahmen des P-Seminars im Juli 2016 statt.

Immer donnerstags vor den Ferien freuen sich die

Schüler auf frischen Obstsalat und belegte Vollkornsemmeln. Besonders beliebt sind Brötchen mit Tomaten-Mozzarella oder Gemüse-Frischkäse. Immer wieder probieren die Eltern etwas anderes aus: Obstsalat mit Müsli, Semmeln mit veganem Aufstrich oder Smoothies.

Was ist gesund?

In diesem Schuljahr übernahmen die Organisation Carolina Penninger auf Lehrerseite, die Elternbeiräte Antje Schupp und Kornelia Spielvogel sowie Sylvia Schaab aus der Elternschatzkiste. Das ist ein Pool von engagierten Eltern, die mitanpacken, wenn es in der Schule etwas zu tun gibt.

Was gesund ist, darüber gibt es immer wieder heftige Diskussionen. Muss es Wurst und Käse sein? Ist Pute tatsächlich gesund oder einfach mit sehr viel Antibiotika belastet? Und kann man Fleisch aus Gründen des Tierwohls tatsächlich verantworten? Sollen wir nicht lieber Bio einkaufen, auch wenn es dann teurer wird? Schließlich geht es heute auch um nachhaltiges Essen, damit wir auch künftig unsere Böden zum Anbau unserer Lebensmittel nutzen können! Und natürlich soll auch möglichst wenig Müll entstehen. Daher wurden extra Schüsseln, Löffel und Trinkbecher angeschafft. Tipps für weniger Müll und Plastik gibt es auf www.plastikfreies-augsburg.de

Mittlerweile ist die gesunde Pause etabliert und wird von den Schülern gern besucht. Die Nachfrage nach Tomaten-Mozzarella ist auch beim regulären Pausenverkauf groß und seit Februar 2018 bestückt



Frau Reinhardt den Automaten sogar mit veganen Snacks, die sehr beliebt sind.

Engagierte Eltern dringend gesucht

Damit diese Aktion auch im neuen Schuljahr reibungslos funktioniert, sind engagierte Eltern herzlich willkommen. Wer Interesse hat, wendet sich an Kornelia Spielvogel vom Elternbeirat unter konnocatpaw@googlemail.com.

Auch die Schüler sind gefragt: Habt ihr Wünsche, was es in der gesunden Pause geben soll, wollt ihr lieber Bio-Essen? Dann schreibt uns eure Vorschläge an Frau Spielvogel weiter.

Sylvia Schaab