

Bündnis für Familie wirbt für richtige Ernährung von Schülern



Werben in Püttlingen gerne für gesunde Ernährung: Martin Speicher, Stefan Weber, Carmen Helfgen (v.l.).

Das Püttlinger Bündnis für Familie rückt die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung von Schülern ins Bewusstsein. Die familienfreundliche Aktion „Gesunder Schulstart für die Kleinsten“ möchte aus gesundheitspräventiver Sicht mit gutem Beispiel vorangehen.

Hierzu hatte die Bündniskoordinatorin Carmen Helfgen mit den Bündnispartnern Ministerin Anneliese Kramp-Karrenbauer, Bürgermeister Martin Speicher und dem Geschäftsführer des Unternehmer-

zentrums Püttlingen (UZP), Toni Job, an alle 150 Erstklässler Frühstückskisten, gefüllt mit gesunder Kost, verteilt. Dabei unterstützten Musikschul-Direktor Stefan Weber und Rainer Stein, beide vom Bündnisteam, die Aktion. Der jüngste Partner des Bündnisses ist das UZP, von dem die Brotdosen mit variabler Fachunterteilung gespendet wurden. Mit einstudierten Musik- und Aktionsbeiträgen wurden die Engagierten von den Schüler/innen der drei püttlinger Grundschulen

begeisterter empfangen. Vollkornbrot, frisches Obst und Müsliriegel sollen die Schulneulinge dazu motivieren in ihrem Schulalltag auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Unterstützt wird das Projekt neben dem Ministerium für Bildung, Familie, Frauen und Kultur und der Sozialen Initiative Püttlingen (SIP) auch von der Klinik für Naturheilkunde Püttlingen, die mit ihrem Projekt „We prevent“ Kinder und Jugendliche für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sensibilisiert.

Das Püttlinger Projekt mit dem Motto „Gesund Leben in unseren Familien“ empfiehlt als Pausenbrot für ein Schulkind: ein Brot oder Brötchen, am besten aus Vollkorn, belegt mit magerer Wurst (Lachsschinken, gekochter Schinken, Ge-

flügelbrust), Käse oder Quark. Zur Abwechslung das belegte Brot mal mit Kresse, gehackten Nüssen oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Frisches Obst oder Gemüse sollten jeden Tag in der Brotbox zu finden sein, wobei sich an Obst beispielsweise Apfel, Banane, Pfirsich, Nektarinen, Aprikosen, Trauben und an Gemüse beispielsweise Möhren, Salatgurke, Tomate, Radieschen, Paprika und Kohlrabi eignen. Obst und Gemüse in Scheiben oder Stifte schneiden oder direkt auf das Brot legen- am besten jedoch kommen bei Kindern Obst- und Gemüsespieße an! Jeden Tag ein Getränk mitgeben – am besten sind Wasser, Saftschorle, ungesüßte Früchte – oder Kräutertee oder Milch, Trinkjoghurt oder Buttermilch.