



Zugreifen: Emilio verteilt in der Obstpause an der Mügelter Lernförderschule an Angeliq und Leon. Foto: Katja Frohberg

## Im Zeichen der Möhre

### Heidenau

Mit dem Schülerfrühstück begann es. Jetzt gibt es die Obstpause und den Karottoclub. So funktioniert gesunde Ernährung in der Schule.

VON HEIKE SABEL

Die Theorie ist gesund und frisch, die Praxis besteht oft aus Burger und Pizza. Gesunde Ernährung ist zwar schon bei den Erstklässlern ein Thema, doch was manchmal so auf dem Tisch landet, ist weit weg von der Theorie. Da muss man was tun, sagten sich vor Jahren einige in Mügeln. So entstand das Projekt Schülerfrühstück im Kinder- und Jugendhaus des Christlichen Jugenddorfwerkes. Hier konnten sich dank der Unterstützung von Heidenauer Spendern Schüler vor Unterrichtsbeginn selbst unter Anleitung ein gesundes Frühstück zubereiten.

Das Schülerfrühstück gibt es inzwischen nicht mehr. Die Kinder und Jugendlichen, die es nutzen, sind in anderen Schulen. „Damals haben wir damit auf eine Situation reagiert“, sagt Stadtteilmanagerin Carola Lesky, die das Projekt unterstützte. „Inzwischen agieren wir.“ Statt für das Schülerfrühstück zu werben, galt es, Eigenverantwortung zu fördern. Nun gibt es den Ernährungsführerschein, den Karottoclub, die Obst- und die bewegte Pause. Schwerpunkt ist die Lernförderschule in Mügeln.

Den Ernährungsführerschein machen seit 2009 jährlich zwei Klassen. Neben der Lernförderschule wurde er auch schon in den Heidenauer Grundschulen angeboten. Den Unterricht für den Führerschein erteilt eine Ernährungsfachkraft, die mit den Kindern Theorie und Praxis macht und von einer Ehrenamtlerin unterstützt wird. Zur Theorie gehört die Ernährungspyramide, zur Praxis das Kochen und Essen.

Aus dem Führerschein entstand der Karottoclub. Denn das Wissen sollte erweitert und angewendet werden. Und weil Kochen und Essen mit anderen noch mehr Spaß macht, entstand das Kochduell, das nächstes Jahr zum vierten Mal ausgetragen wird. Die Karottoclubkinder kochen mit bzw. gegen Erwachsene. Da stehen dann Bürgermeister Jürgen Opitz, Volksbankchef Hauke Haensel sowie der Heidenauer Firmeninhaber Uwe Saegeling am Herd. Zur Jury gehört unter anderem Hobbykoch Frank Oelke, der als Vorstand der Wohnungsgenossenschaft Elbtal ebenfalls zu den Unterstützern gehört. In diesem Jahr hatten die Erwachsenen gewonnen, was zumindest Hauke Haensel richtig leidtat.

Inzwischen ist eine weitere Idee Praxis geworden. Die Obstpause für alle Mügelter Lernförderschüler. Finanziert auch mit dem Geld von Spendern und dem, mit dem früher das Schülerfrühstück bezahlt wurde. Über den Nachbarschaftsverein gibt es eine ehrenamtliche Helflerin, die Obst und Gemüse bei der Wohnungsgenossenschaft abholt, wäscht und verteilt. Derzeit noch

als Testlauf viermal die Woche. An einem Tag übernimmt das die Hauswirtschaftslehrerin mit den Schülern. Schulleiterin und Stadtteilmanagerin sind optimistisch, dass es nach dem Test weitergeht.

Damit noch immer nicht genug. Weil gesunde Ernährung und Bewegung zusammengehören, gibt es nicht nur eine Obstpause, sondern auch eine bewegte. Erst alle zwei Wochen einmal, jetzt wöchentlich. Eine als Bewegungskoach tätige Frau kommt dazu in die Schule. Auch diese Pause hat bereits Folgen. Im Rahmen des Ganztagsangebotes an der Förderschule gibt es jetzt eine Arbeitsgemeinschaft Sport, die von der gleichen Frau geleitet wird.

Für Schulleiterin Marlies Richter-Schwarzenau ist die gesunde Ernährung so zur runden Sache geworden. Die einzelnen Angebote bauen aufeinander auf, berühren viele Bereiche und kommen allen zu gute, sagt sie. „Ich bin richtig froh, dass es keine Eintagsfliegen sind, sondern nun schon über längere Zeit laufende Projekte.“

Beim Karottoclub und beim Ernährungsführerschein zahlen die Eltern einen Eigenanteil. Über das Stadtteilmanagement und die Schulsozialstation des CJD wurden die Projekte begleitet. Bis 2012 wurden sie gefördert, inzwischen werden sie zum Großteil von den drei Spendern getragen. Vom Schülerfrühstück bis zur Sport-AG – für Carola Lesky ein Beispiel, wie gesunde Ernährung praktisch funktionieren kann. Auch mit Burger und Pizza, wenn sie selbst und frisch zubereitet sind.