

# Was gehört in meine Brotbüchse?

Eine Frage die sich Kinder nicht unbedingt stellen.

Im Präventionsprojekt „Gesunde Ernährung im Leistungssport“ spielt auch die Frühstückspause eine bedeutende Rolle.

Das Frühstück als erste Mahlzeit am Morgen ist und bleibt das Sprungbrett in den Tag und ist deshalb für Kinder besonders wichtig. Die Energiespeicher sind morgens weitestgehend leer, so empfiehlt es sich ein erstes Frühstück zu Hause zu essen und ein zweites Frühstück, dass dann in der Schule gegessen wird. So können die Kinder den Anforderungen in der Schule und im Sport gerecht werden.

## Aber was gehört nun in die Brotbüchse?

Gemeinsam wurde mit den Schülerinnen und Schülern der neuen 5ten Klassen des Schuljahres 21/22 überlegt, diskutiert und natürlich praktisch umgesetzt.



Was ist gesund, was ist weniger gesund, was fördert langfristig meine Leistungsbereitschaft, was sollte auf keinem Fall in der Brotbüchse fehle? Das waren alles Fragen mit den wir uns gemeinsam auseinandergesetzt haben. Es war ein munteres Miteinander.

Alle waren eifrig und haben mit ihren eigenen Erfahrungen um die Brotbüchse Ideen eingebracht.

Und so mancher musste schon über kleine Anekdoten schmunzeln.

„Mohrrübe gehört doch nicht in eine Brotbüchse, da beißt man sich ja schon am Morgen die Zähne aus!“



Miteinander wurde geputzt, geschnitten, geschmiert, gelacht, geholfen und gegessen.

Es war gleichzeitig ein gelungener Einstieg in einen neuen Lebensabschnitt und erste Freundschaften bahnen sich an.

Kerstin Möller

Schulsozialarbeit Sportoberschule Dresden

Messering 2a, 01067 Dresden, Raum 125, Tel.: 0351-26702763

