

Erfolgreich mit Obst und Gemüse starten

Wetzbachtalschule gewinnt bei Frühstückswettbewerb des Lahn-Dill-Kreises



Die 1a der Wetzbachtalschule freut sich mit (hinten, v.l.): Gesundheitsdezernent Stephan Aurand, Marie-Luise Lenz-Graf (Ernährungsberatung), Gonca Ipek-Özdemir (Fachdienstleitung), Ute Diehl (Pädagogin) und Lehrerin Andrea Ungewiß. Foto: Freudenmann

WEITERE PREISE

► Der zweite Preis (100 Euro) geht an die Klasse 1 b der **Fritz-Philippi-Schule** in Breitscheid, acht dritte Preise (jeweils 50 Euro) gehen an die Grundschule **ABlar** (3a), die Schloss-Schule **Braunfels** (1a), die Chattenbergschule **Katzenfurt** (2a), die GS **Dillbrecht** (3), die GS **Haiger** (1b), die Dernbachschule **Herborn-Seelbach** (1a), Grundschule an der **Lahnau-Waldgirmes** (1a) und die **Johann-Heinrich-Alsted-Schule** in **Mittenaar** (3b).

WETZLAR-NAUBORN (taf). Jubel in der Klasse 1a der Nauborner Wetzbachtalschule: Die Schüler sind Sieger beim Frühstückswettbewerb „Knackig-frisch hält frisch – mach mit!“ der Grund- und Förderschulen des Lahn-Dill-Kreises.

„Insgesamt 246 Klassen von 59 Schulen haben an der Aktion ‚Gesundes Frühstück‘ teilgenommen – und ihr habt gewonnen“, sagte Gesundheitsdezernent Stephan Aurand bei der Preisübergabe des Wettbewerbs des Arbeitskreises Jugendzahnpflege Lahn-Dill. Die Schüler freuen sich über 200 Euro.

Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?

Vor ihnen stehen Schälchen mit Erdbeeren, Heidelbeeren, Gurken, Tomaten und Körnerbrot auf dem Tisch – daraus zaubern die Jungen und Mädchen gleich ein gesundes Frühstück. Denn Ziel des Wettbewerbs sei es, Kinder für ein frisches Frühstück zu sensibilisieren und ihnen Freude an gesunder Ernährung zu vermitteln. Doch was macht ein gesundes Frühstück eigentlich aus? „Es sollte möglichst zuckerfrei sein, zum Beispiel ein Brot mit Wurst und Käse, etwas Obst und geschnittenes Gemüse

enthalten, dazu ein Glas Wasser als Getränk“, sagt Gonca Ipek-Özdemir (Fachdienstleitung Zahnärztlicher Dienst). Eltern machten oft den Fehler, Süßes in die Kita oder Schule mitzugeben.

„Hier sollte man auf süße Getränke, Schokobrotchen und Ähnliches auf jeden Fall verzichten.“ Dafür könne mit wenig Aufwand eine Gurke, Paprika, Tomaten und saisonales Obst mit in die Tasche gepackt werden. Wichtig sei zudem, „auch mal Körnerbrot“ mitzugeben und damit die Kinder zum richtigen Kauen zu verleiten – auch schon im Kindergarten. „Denn dafür sind die Zähne ja da – und den Kindern schmeckt’s.“



Frühstückswettbewerb
Knackig-frisch hält fit - mach mit!

6. Frühstückswettbewerb des AKJ Lahn-Dill

WNZ 22. Mai 2019