

# Fit & schlau

Rechnen, schreiben, lesen: Kluge Köpfchen brauchen viel Energie. Eine gesunde Jause liefert wertvolle Nährstoffe und hilft beim Konzentrieren.



Direktorin Dipl.-Päd. Elfriede Schierhuber setzt viele gesunde Schwerpunkte in der Volksschule Sallingberg.

Montag, 7:30 Uhr, Volksschule Sallingberg im Waldviertel – Zeit, sich die gesunde Jause zu holen: In der Bibliothek der Schule ist ein appetitliches kleines Feinschmecker-Buffet angerichtet: Gurken, Karotten, Paprika, Beeren, Trauben, Nüsse, Rosinen, Ei- und Kräuteraufstrich, Vollkornbrot – alles wertvolle Helfer fürs Gehirn, denn mit diesen Nährstoffen bleibt es den ganzen Tag optimal versorgt. Eine Klasse nach der anderen kommt an die Reihe, jedes Kind darf sich je nach Gusto seine Jausenbox befüllen. In der großen Pause wird dann alles verputzt. Manche Kinder essen auch gleich was – wer nichts gefrühstückt hat, hat nun Hunger. Emily und Lena streifen um den Tisch mit den Köst-

lichkeiten. Sie müssen noch ein wenig warten, denn ihre Klasse kommt erst dran. Sie gustieren aber schon, was es heute alles gibt. Das Angebot wechselt nämlich, jeden Montag liefert ein anderer Elternteil die gesunde Jause, manchmal auch die Lehrkräfte. „Das geht sich bei 57 Schülerinnen und Schülern und fünf Lehrkräften schön aus“, sagt Direktorin Elfriede Schierhuber. Ihre Kollegin Rosa Pertzl koordiniert die gesunde Montagsjause.

## Das Gehirn gut versorgen

Um 9:25 Uhr gibt es in der Volksschule Sallingberg eine verlängerte Pause von 25 Minuten, genug Zeit also, um in Ruhe zu essen. Die meisten Kinder schnappen sich ihre Jausenbox und essen, was sie in der Früh hineingepackt haben. Manche setzen sich in den Garten, manche bleiben in der Klasse, manche essen ganz schnell und toben dann herum – jede und jeder, wie er mag. Hier ist nicht alles streng geregelt, es gibt keinen strikten 50-Minuten-Takt bei den Schulstunden, die Kinder dürfen während des Unterrichts trinken und aufs Klo gehen. Und was noch auffällt: Es ist auffallend ruhig. „Die Schulglocke haben wir schon vor vielen Jahren abgeschafft“, sagt Elfriede Schierhuber, „sie läutet nur in der Früh und zur großen Pause.“

Eine weiteres Jausen-Highlight gibt's am Mittwoch: Jedes Kind kann sich um 1,50 Euro eine Jause bestellen. Im Mai standen etwa zur Auswahl: Grießpudding mit Früchten, Erdäpfelspalten mit Joghurt-Kräutersauce, Joghurt mit frischen Früchten und Reiswaffel, überbackene Brötchen (Wachauer gefüllt mit Käse, Schinken, Zwiebel, Paradeiser, Maiskörnern und Sauerrahm) und Topfencreme mit Erdbeeren.

Was ist die optimale Jause?

Wie bleiben Kinder fit und konzentriert?

Sind Kinderlebensmittel gesund?





**Die 4 „Musketiere“  
in der Jausenbox**  
Wasser/Getränk  
Obst und Gemüse  
Getreide(-produkt)  
Milch(-produkt)





Gurken, Karotten, Paprika, Beeren, Eiaufstrich und Vollkornbrot liefern viel Energie. Jeden Montag gibt es in der Volksschule Sallingberg ein gesundes Jausenbuffet.

Zubereitet wird das am Dienstag von den Kindern, die Nachmittagsbetreuung haben. Der Renner sind immer die Erdäpfelspalten, hört man.

Seit 25 Jahren leitet Elfriede Schierhuber die Schule und hat einige gesunde Schwerpunkte gesetzt: Die Schule ist eine sogenannte Wasserschule. Neue Wasserleitungen wurden installiert, ein Trinkbrunnen montiert und alle Kinder haben eine Glasflasche bekommen. Das

Flaschenmodell Dora fasst einen halben Liter, das Modell Emil 0,3 Liter. Dora und Emil haben einen Überzug, damit sie nicht so schnell zu Bruch gehen. Statt gesüßten, aromatisierten Säften trinken die Schülerinnen und Schüler nun ausnahmslos Leitungswasser. Kinder, die mehr Geschmack wollen, können das Wasser mit ein paar Tropfen Zitronenöl verfeinern.

„Wasser trinken kann man lernen“, sagt die Volksschuldirektorin, „und mittlerweile sind die Kinder es schon so gewohnt, dass es ihnen richtig schmeckt und sie sogar einen Unterschied merken. Das Wasser in der Schule schmeckt nämlich anders als bei einigen daheim, je nach Brunnen.“ Sogar zum Wandertag nehmen die Kinder nur Wasser mit, „ganz freiwillig“, freut sich Elfriede Schierhuber. Denn Wasser ist das gesündeste Getränk überhaupt: „Von den überzuckerten Limonaden bekommen die Kinder einen Zuckerschock und Konzentrationsschwierigkeiten“, weiß sie aus Erfahrung. Und wer zu wenig trinkt, wird bald müde und kann sich nur schwer konzentrieren. Um die Kinder zum regelmäßigen Trinken zu motivieren, hat sich die Schule etwas Besonderes einfallen lassen: Jedes Kind, das bis 9:30 Uhr seine Wasserflasche

FOTOS: KATHARINA GOSSOW

### »VITALKÜCHE - GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NÖ«

Die Initiative »Tut gut!« unterstützt Einrichtungen, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten, dabei, das Speisenangebot stärker in Richtung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung umzustellen:

- Wie gestaltet sich ein abwechslungsreiches und bedarfsgerechtes Speisen-, Jausen- und Getränkeangebot?
- Welche Rahmenbedingungen müssen in der Gemeinschaftsverpflegung beachtet werden?
- Wie können Verpfleger, Schule, Kindergarten, Betrieb, Gemeinde usw. optimal zusammenarbeiten?

**Projektdauer:** zwei Jahre, die Teilnahme ist kostenlos.

Bewerben können sich Kindergärten, Schulen, Betriebe, Wirte und Buffetbetreiber aus Niederösterreich.

**Informationen & Anmeldung:** [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



## GESUNDE JAUSE

### Trinkfrühstück

Eine gute Alternative für Frühstücksmuffel  
**Zutaten:** 2 EL Joghurt oder Milch, 2 EL Apfelmus (oder püriertes Obst), 100 ml Fruchtsaft (je nach Süße des Obstes auch 50 ml Fruchtsaft/50 ml Wasser), 1 EL Getreideflocken.  
**Zubereitung:** Zutaten verrühren bzw. mixen. Lässt sich je nach Gusto in unzähligen Varianten abwandeln.



### Schon gewusst?

Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch oder ungesüßte Mixgetränke eignen sich als Zwischenmahlzeit, ersetzen Wasser aber nicht als Durstlöcher.

ausgetrunken hat, bekommt einen Stempel in den Wasserpass. Ist er voll, darf es sich im Turnunterricht ein Spiel wünschen. Das Projekt „Wasserschule“ findet breiten Anklang und hat im Vorjahr sogar den Vorsorgepreis gewonnen – eine Auszeichnung für die besten Vorsorgeprojekte des Landes ([www.vorsorgepreis.at](http://www.vorsorgepreis.at)).

Manche Kinder bleiben über Mittag, haben dann Nachmittagsbetreuung. „Auch sie sol-

len etwas Vernünftiges zu essen bekommen – gesund und ausgewogen“, sagt die Volksschuldirektorin. Für sie liefert ein Wirt aus der Umgebung ein gesundes Menü nach den Kriterien der »Vitalküche« (siehe Infokasten Seite 12). Denn schließlich brauchen helle Köpfe auch am Nachmittag viel Energie – fürs Lernen, für die Hausaufgaben und natürlich auch zum Spielen.

KARIN SCHRAMEL ■

FOTOS: KATHARINA GOSSOW

## GESUND & LEBEN Tipps



### Yiddish Tango

Do. 28. September, 19:30 Uhr,  
 Haus der Regionen, Krems-Stein  
**Timna Brauer** und der israelische Jazz-Pianist **Elias Meiri** verzaubern in diesem einzigartigen Konzert mit einem Cross Over aus Chansons, Jazz und jüdischer Sakralmusik. In ihren Liedern lebt die Sehnsucht nach dem Heiligen Land, die Kraft der Partisanen und das feurige Hochzeitslied, das einst Jung und Alt zum Tanzen verleitet.  
 ■ **Karten & Informationen:** Tel.: 02732/85015, [www.volkskulturnoe.at](http://www.volkskulturnoe.at)

2. Schindele = ZUGE-SAGT (ohne Zeitpunkt) irgendein Forschungsergebnis (daher in der Tipp-Lounge)/Infos dazu folgen



### Slow Food aus der Au

**Workshop: Gesundes und Kulinarisches mit Wildkräutern.** Bei einer Wanderung durch die Au werden Wildkräuter gezeigt und Wissenswertes über deren kulinarische Verwendungsmöglichkeit und ihre heilkräftige Wirkung besprochen.  
 30. September 2017, 09:00 Uhr (Dauer circa acht Stunden). Treffpunkt: Stopfenreuth, Gh Forsthaus beim Hochwasserschutzdamm  
 ■ **schlossORTH Nationalpark-Zentrum,** Tel.: 02212/3555, [www.donauauen.at](http://www.donauauen.at)

