
VON SARAH WENGER

Schwabmünchen Beatrice ist sich nicht ganz sicher: In welchem Getränk ist wohl mehr Zucker enthalten? In Cola, einer fertigen Multivitaminmischungs-Apfelschorle oder Eistee? Wie die meisten Schüler liegt sie falsch. 55 Gramm Zucker stecken in einer 0,5 Liter-Flasche der Multivitaminmischung aus dem Supermarkt – und damit ein Gramm mehr als in einer Flasche Cola derselben Größe. Das entspricht 20 Stück Würfelzucker.

Die Mittelschüler aus Großaitingen lernen im Rahmen der „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ des bayerischen Kultusministeriums, was es heißt, clever zu trinken. Auch viele andere Schulen aus unserem Verbreitungsgebiet beteiligen sich. Dass ein gesundes Pausenbrot wichtig ist, das wissen viele Eltern inzwischen. Doch viel zu wenig Erwachsene achten darauf, was ihre Kinder trinken. Jutta Müller und Nadja Fuchs-Meerkamp engagieren sich dafür, dass sich das ändert.

Die Frauen leiten das Schülercafé der Mittelschule und haben mit den Schülern, die in der Arbeitsgruppe für das Café helfen, das Projekt geplant. Auch Fuat und Verena packen mit an. Die beiden 15-Jährigen klären ihre Mitschüler im Eingangsbereich der Schule darüber auf, wie viel die pro Tag trinken sollten. 1,3 bis 1,4 Liter wären ideal, das hat sich auch Beatrice gemerkt. „Das wusste ich davor noch nicht“, sagt das elfjährige Mädchen. Auf bunten, von Schülern gestalteten Plakaten lernt es sich eben leichter. „Wichtig ist, dass ihr nicht erst trinkt, wenn ihr durstig seid. Durst ist ein Warnsignal des Körpers“, erklärt Verena.

Am Aktionstag in Großaitingen fällt das Trinken den Schülern nicht schwer. Im Schülercafé werden selbst gemixte Getränke angeboten.

Die Kinder und Jugendlichen haben die Qual der Wahl: Geistesblitz, Rotkäppchen oder doch einen blauen Engel? Die Ernährungsfachfrau Andrea Mayr hat Rezepte für diese drei besonderen Muntermacher mitgebracht. In einem Geistesblitz sind beispielsweise eine reife Banane, 300 Milliliter Orangensaft, 500 Milliliter Milch und zwei Päckchen Vanillinzucker enthalten. Verziert wird das Milchgetränk mit einer Orangenscheibe und Schokostreuseln. Da trinkt auch das Auge mit.

Normalerweise liegt das Hauptaugenmerk im Schülercafé auf gesundem Essen. „Jeweils vier Schüler kochen von Montag bis Donnerstag Mittag für etwa 30 Schüler“, sagt

„Wichtig ist, dass ihr nicht erst trinkt, wenn ihr durstig seid. Durst ist ein Warnsignal des Körpers.“

Schülerin Verena (15)

Jutta Müller. Auch Mütter wie Birgit Mayr engagieren sich. Sie serviert mit fünf anderen Frauen jeden Dienstag ab halb 10 ein gesundes Frühstück. – Käsebrötchen, Omelette, Tomate-Mozzarella oder Joghurt und Obstsalat stehen zur Auswahl, die Kinder zahlen jeweils 50 Cent.

Gesunde Ernährung muss also nicht teuer sein. Das wissen sie in Großaitingen. Doch die Organisatoren des Projekts wollen mehr und organisierten eine Art Parcours, in dem sich die Schüler während einer verlängerten Pause austoben konnten. Neben den kostenlosen Getränken gab es eine Blindverkostung, Infostände und Ratespiele. In einem abgedunkelten Raum mussten die Schüler Geräusche erraten, beispielsweise das eines Milchaufschäumers. Am Ende gab's eine Belohnung – auch für Beatrice.