

DONNERSTAG, 15. DEZEMBER 2011

Frühstück im Schülertreff für guten Tagesstart

Auch unser Gehirn
ist auf Nahrung
angewiesen

Augsburg Das Café Schülertreff bietet in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) Augsburg Jugendliche der St. Georg-Mittelschule jeden Donnerstag zwischen 7 bis 9 Uhr zum Frühstück: Eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit am Morgen ist für Jugendliche äußerst wichtig, da sie sich noch in ihrer körperlichen Entwicklung befinden und auch das Gehirn braucht „Nahrung“, um leistungsfähig zu sein – die wichtigste Voraussetzung für Erfolg im Unterricht.

Wenig Wissen über gesunde Ernährung

Fakt ist, dass viele Schüler und Schülerinnen kaum gemeinsame Mahlzeiten in der Familie kennen, wenig Wissen über gesunde Ernährung haben und vor allem ohne Frühstück in die Schule kommen. Die Gründe können sehr vielseitig sein. In vielen Familien sind beide Elternteile berufstätig und können ihr Kind morgens nicht versorgen, oder die Eltern sind aus anderen Gründen, wie zum Beispiel finanzieller Schwierigkeiten, nicht in der Lage, hochwertige Lebensmittel anzubieten. Konzentrationsprobleme, gesundheitliche Beeinträchtigungen und Gewichtsprobleme (Über- und Untergewicht) sind dann einige mögliche Folgen.

Dank der finanziellen Unterstützung von Sternstunden e. V. können wir den Jugendlichen das Erlebnis einer gemeinsamen Mahlzeit bieten. Die Schüler und Schülerinnen erhalten zumindest an einem Tag in der Woche ein gesundes und vollwertiges Frühstück und haben die Möglichkeit, ihre Essensgewohnheiten zu ändern bzw. zu verbessern. Ziel ist es, den Jugendlichen den Alltag zu erleichtern und sie fit für ein gelungenes und eigenverantwortliches Leben zu machen.

Gegen einen kleinen Unkostenbeitrag können die Schüler zwischen Kakao, Tee, Saft, Semmeln, Brezen, Müsli, Obst, Putenwurst, Käse und Marmelade wählen. Bei der Vorbereitung und der Ausgabe des Frühstücks helfen ehrenamtliche Frauen.

Info: Außerhalb des im Artikel erwähnten Frühstückstermins hat das Café Schülertreff, Auf dem Kreuz 15, montags bis donnerstags von 11 bis 16.30 Uhr und freitags von 11 bis 15 Uhr geöffnet.