

# Genussvoll, gesund und ausgewogen

Weintrauben, Avocado- und Lachsaufstrich: Gemeinsames Frühstück an der Berufsschule

**Eichstädt** – Eine Tasse Kaffee oder Tee mit Marmeladenbrot oder Wurstsemmel, dazu eine Tageszeitung oder Smartphone. So sieht der Tagesbeginn vieler aus. Das Frühstück bereitet einen guten Start in den neuen Tag und versorgt uns mit Energie, aber auch mit guter Laune. Die Ernährungswissenschaftler halten es für die wichtigste Mahlzeit des Tages. Bayerisch, vegan, deftig oder Low-Carb, das Spektrum ist reichhaltig, Hauptsache gesundvoll, gesund und ausgewogen soll es sein.

Auch in Corona-Zeiten wollen die Sozialpädagoginnen des Kolping-Bildungswerks auf einen sinnstiftenden Beginn des neuen Schuljahres nicht verzichten. So organisierten Tetiana Urmn und Christina Rixner die Aktion „Gemeinsames gesundes Frühstück“ für die Schüler der BVJ-k (Berufsvorbereitungsjahr) und BIK (Berufsintegrationsklasse) an der Berufsschule Eichstädt. Die Maßnahmen während des



**Zusammen mit Lehrkräften** und Pädagoginnen gestalteten Schülerinnen und Schüler der Berufsschule ein gemeinsames Frühstück.

Foto: Urmn

Schuljahres verfolgen das Ziel, die persönlichen Stärken der Schüler zu fördern und auf eine Ausbildung vorzubereiten.

Mit Abstand und nach strengen Hygieneregeln saßen 20 Schülerinnen und Schüler mit ihren Kolping-Lehrkräften und den sozialpädagogischen Fachkräften an einem gemeinsamen Tisch, gedeckt mit Weintrauben, Avocado- und Lachsaufstrich, Melone, Vollkornsemmel, Schimmelkäse und Orangensaft. Gesprochen wurde nicht nur über Essgewohnheiten und gesunde Ernährung, sondern auch über Freizeit, Filme, Sorgen und Zukunftspläne. Den Mitarbeiterinnen des Kolping-Bildungswerks war es wichtig, dass auch in einer Zeit mit Einschränkungen nicht auf nette Unterhaltungen verzichtet wird. Das ausgewogene Frühstück in der Schulküche sollte Abwechslung in den gewohnten Tagesablauf bringen und die Berufsschule zu einem vertrauten Lernort machen. **EK**