

Viernheim

Zucker in unvorstellbaren Mengen

Stadtkreis Bergstraße: Aktion „Der Zuckertisch“ zu Gast in
Hilfsschule / Auf versteckte Zucker aufmerksam machen /

Fortsetzung von Seite 1

Seite 1

er versteckte
er dauerhaft
ngenommen
er zum Pro-
efangen von
Übergewicht.
re Krankhei-
ong deutlich.
hoko-Pudd-
en sich fünf
in einem Eis
Stück. Über
erfügen etwa
ommes frites,
ts und Scho-
erinnen und
h Gedanken
sprachlos, als
ukte in Ver-
ckerwürfeln
aufschreiben,
gefrühstückt
schnell eini-
ammen. „Ich
produkte ver-
t mehr so oft
ein Mädchen
sich die Ju-
ob sie lieber
kaufen oder
den greifen.
r vernünftige
dustriell her-
etonte Long.
t im Bereich
idheit über-
be ihm noch
gesunden Tee.

Auch im Unterricht selbst (Che-
mie, Naturwissenschaften, Biolo-
gie) wird sich dem Thema Zucker
samt Auswirkungen angenom-
men.

Zucker steckt in vielen Fertig-
produkten; verstärkt die darin
enthaltenen Aromen und rundet
den Geschmack von Speisen ab.
An einer Schautafel, welche
ebenfalls an der FFS angebracht
war, konnten Schüler und Lehrer
sehen, welche Alternativen es
zum Haushaltszucker gibt. 60
Gramm Zucker pro Tag gilt als
Höchstmenge, doch die meisten
Menschen in Deutschland ver-
zehren meist das Doppelte. Koch-
en und backen Sie selbst! So
können Sie die Zuckermenge gut
kontrollieren, lautete ein Tipp.
Ebenso ist es hilfreich, Quark-
oder Joghurtspeisen mit Obst
oder Trockenfrüchte zu süßen –
darin hat es eine Extraportion Vi-
talstoffe. Wer Fruchtsaft mit Was-
ser zu einer Schorle vermischt
(optimales Verhältnis eins zu drei),
ist auch auf der richtigen
Seite. Um den Durst zu löschen,
empfehlen sich für Kinder ener-
giefreie Getränke wie Mineral-
wasser und ungesüßte Kräuter-
oder Früchtetees. Nicht geeignet
sind Limonaden, Cola-Getränke
oder Energydrinks. Denn auf-
grund des relativ hohen Zucker-
anteils erfolgt die Aufnahme des
Wasseranteils viel langsamer.
Durstlöscher Nummer 1 bleibt
das Mineralwasser und sollte in

keiner Kindertagesstätte fehlen.

Gesundes Frühstück mit der Schulgemeinde

Ein großer Schritt im Bezug auf
eine gesunde Ernährung kann
schon mit dem richtigen Pausen-
brot erreicht werden. Als Grund-
lage sollte Brot oder Brötchen aus
Vollkorn verwendet werden. Be-
legt werden kann dies etwa mit
fettarmer Wurst oder Käse und
zusätzlich mit Salatblättern oder
Tomaten. Zum Knabbern sind
darüber hinaus Äpfel, Birnen,
Mandarinen oder Weintrauben
geeignet. Es muss aber darauf ge-
achtet werden, was das Kind ge-
ne mag – am Ende wird also im-
mer ein individueller Snack für
die Schulpause zusammenge-

stellt. Statt des Brotes kann das
Kind auch ein Milchprodukt
(Joghurt oder Quark) mitneh-
men. An der FFS ist demnächst
noch ein gesundes Frühstück ge-
plant. „Das stärkt nicht nur die
Gemeinschaft, sondern regt auch
dazu an, kreativ zu sein und lek-
kere, gesunde Speisen mitzubrin-
gen“, berichtete Long. Der aner-
kannten UNESCO-Schule ist die
Nachhaltigkeit wichtig, weshalb
das gesamte Schuljahr Aktionsta-
ge veranstaltet werden. Für alle
Jahrgangsstufen haben sich be-
reits verschiedene Angebote eta-
bliert. Peter Long lobte abschlie-
ßend die Zusammenarbeit mit
der Jugendförderung Viernheim
(Stadtteilbüro West). Nadine
Merkel und Claus Bunte waren
in das Zuckertisch-Projekt invol-
viert.

Katholischer Stadtverband Viernheim

Jährliches Gedenken an Kriegsende

Bittgang um die Gemarkung am 27. März ab
Apostelkirche

Viernheim (vt) – Das Gelübde von Pfarrer Gremm und Kaplan
Bensheimer alljährlich einen Bittgang um die Gemarkung abzu-
halten, wirkt bis heute nach. Der Katholische Stadtverband
Viernheim lädt zum Gedenken des Jahrestages des Kriegsendes
am Mittwoch, den 27. März, um 9 Uhr, zur Messe in die Apo-
stelkirche ein.