

HLW fördert gesunde Ernährung

Ab kommendem Schuljahr können die Mädchen der HLW Lienz neben dem bisherigen Pausenangebot auch die Morgenstund-Müslis des deutschen Ernährungswissenschaftlers Dipl.-Ing. Roland Jentschura genießen. Mit dieser Aktion will die Schulleitung das Bewusstsein für gesunde Ernährung schärfen und fördern.

30 % der Schülerinnen an der HLW Lienz kommen ohne Frühstück zur Schule. Alarmierend für Roland Jentschura. „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, und die



Desiree De Zordo aus Irschen und Karoline Stadler aus Thurn schmeckt das Morgenstund-Müsli, das es ab Herbst an ihrer Schule geben wird.
Foto: Magdalena Girstmair

Frühstücker gewinnen auf voller Länge. Sie müssen tagsüber weniger essen, erhalten so besser ihre Figur und haben keine Heißhungerschübe.“ Dass 30 % der Mädchen ohne Frühstück den Tag beginnen, hält er für bedenklich. „Diejenigen Schülerinnen, die frühstücken, essen vorwiegend gesund“, freut sich Jentschura. Er appelliert nur an eine Grundhaltung: kein Zucker! „Zucker ist ein Strohfeuer. Er sorgt für ein, zwei Stunden für Hochform, und dann flaut alles ab. Am besten morgens Müslis und Vollkornbrot essen und viel Wasser trinken, denn unser Körper schwitzt während der Nacht einen halben Liter Wasser aus“, rät der deutsche Ernährungswissenschaftler, der unter anderem das Team des ÖSV betreut.

Nun hält er mit seinem Morgenstund-Müsli Einzug in die

HLW Lienz. „Nach seinem Vortrag vor einem Monat hier in Lienz waren unsere Schülerinnen so begeistert, dass wir sein Müsli nun selbst anbieten wollen. Gesunde Ernährung wird bei uns seit jeher mit frischen Obstsalaten, Latella oder Kornspitzen groß geschrieben“, erklärt Direktor Mag. Dr. Gerald Kolbitsch.

Ab Herbst kommt das Müsli ins fixe Angebot des Schulbistros. Weitere Schulen haben bereits Interesse signalisiert. „Es laufen momentan Gespräche mit der Hauptschule Lienz Nord sowie der PHTL Lienz“, informiert Reinhard Taschler von Barbara's Naturkostladen in Lienz, der die Schulen zusammen mit seiner Frau Barbara Taschler-Wutte mit den Morgenstund-Müslis beliefert.

Magdalena Girstmair