

HEILIGKREUZ-MITTELSCHULE COBURG

SCHULLEITUNG

SCHLEIFANGER 1, 96450 COBURG



Elternbrief: Gesunde Ernährung für unsere Schüler

Sehr geehrte Erziehungsberechtigte,

in der heutigen Zeit spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder. Leider beobachten wir an unserer Schule, dass viele Schülerinnen und Schüler sehr ungesunde Ernährungsgewohnheiten pflegen. Viele Kinder kommen schon vor 8 Uhr mit der Chips-Tüte, Unmengen von Süßigkeiten und Energy-Drinks in die Klasse und ernähren sich in der Schule nur von solchen Lebensmitteln. Das ursprüngliche Pausenbrot sieht man leider immer seltener.

In diesem Brief möchten wir Sie über die häufigsten Probleme informieren und Ihnen Tipps geben, wie wir gemeinsam die Ernährung unserer Kinder verbessern können.

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten

Immer wieder stellen wir fest, dass viele Schüler während der Pausen und im Schulalltag häufig zu ungesunden Snacks greifen. Dazu gehören:

- **Chips:** Diese enthalten oft viel Salz und ungesunde Fette, die zu Übergewicht und anderen gesundheitlichen Problemen führen können.
- **Süßigkeiten:** Zuckerhaltige Snacks fördern nicht nur Karies, sondern können auch zu einem Energieschub führen, gefolgt von einem schnellen Abfall der Energie, was die Konzentration beeinträchtigt.
- **Energy Drinks:** Diese enthalten hohe Mengen an Koffein und Zucker und sind für Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Sie können zu Schlafstörungen und Nervosität führen.

Die Folgen ungesunder Ernährung

Eine unausgewogene Ernährung kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und das Lernverhalten unserer Kinder haben. Mögliche Folgen sind:

- Übergewicht und Adipositas
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen

Tipps für eine gesunde Ernährung

Um die Ernährungsgewohnheiten unserer Schüler zu verbessern, möchten wir Sie ermutigen, folgende Tipps zu berücksichtigen:

1. **Gesunde Snacks:** Bieten Sie Ihren Kindern gesunde Alternativen wie Obst, Gemüse-Sticks oder Nüsse an.
2. **Wasser statt Softdrinks:** Fördern Sie den Konsum von Wasser oder ungesüßtem Tee anstelle von zuckerhaltigen Getränken.
3. **Gemeinsame Mahlzeiten:** Versuchen Sie, regelmäßig gemeinsam zu essen und dabei gesunde Gerichte zuzubereiten. So können Sie Vorbild sein und gesunde Essgewohnheiten fördern.
4. **Aufklärung:** Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Bedeutung einer gesunden Ernährung und die Auswirkungen von ungesunden Lebensmitteln.

Gemeinsam für die Gesundheit unserer Kinder

Wir sind überzeugt, dass wir gemeinsam einen positiven Einfluss auf die Ernährung unserer Schüler haben können.

In Zukunft werden wir die Kinder gezielt ansprechen, wenn uns ein übermäßiger Verzehr von ungesundem Essen auffällt und wir werden diese Sachen während des Unterrichts einsammeln. Nach Schulschluss bekommen die Kinder natürlich alles wieder zurück.

Ebenso werden wir mit Großpackungen von Säften, Drinks und Süßigkeiten verfahren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen,

gez. M. Gunzenheimer

Coburg, 16.01.2026