



### Wasserflasche im Schulgepäck

Auf dem Schulweg gehört immer auch etwas zu trinken ins Gepäck, z. B. eine Flasche Mineralwasser oder abgefüllter Kräutertee. Auch hier gilt: Fertiggetränke wie Cola, Limonade oder Eistee enthalten neben vielen Zusatzstoffen Unmengen Zucker: etwa 100 Gramm pro Liter. Bei einer

Flasche täglich nimmt man davon jeden Monat bis zu einem Kilo zu! Die zahnschädigende Kombination aus Zucker und Säure sichert zudem baldige Zahnarztbesuche. Auch Lightgetränke sind keine Alternative, da sie neben den Säuren umstrittene Süßstoffe enthalten.

### Der richtige Pausensnack: Gesund geht auch lecker

In der großen Pause können Schüler/innen ihre Energiespeicher wieder auffüllen und damit Leistungstiefs während der nächsten Schulstunden vorbeugen, am besten mit vollwertigen Nahrungsmitteln wie Vollkornbrot: Es hebt den Blutzucker langsam, aber kontinuierlich an und versorgt so das Gehirn ausreichend mit Ener-

gie. Als Belag eignen sich fettarme Käse- oder Wurstsorten und natürlich bunte saftige Gemüsescheiben oder -sticks. Frisches Obst sorgt für weitere Vitamine und zusätzliche Erfrischung. Eine stabile, fest verschließbare Kunststoffbox hält das Pausenfrühstück über Stunden frisch.



### Überflüssig: „aufgepeppte“ Lebensmittel

Häufig wird mit dem Zusatz von Vitaminen oder Mineralien in Lebensmitteln geworben. Tatsächlich wurden bis heute aber mehr Gefahren als Vorteile dieser Beimischungen festgestellt. Produkte ohne solche und andere Zusätze sind daher vorzuziehen. Irreführend werden auch angebliche Lebensmittel für Kinder und Jugendliche angeboten, wie Quarkzubereitungen, Schokocremes oder Kekse: Sie sind oft nicht nur zu fettreich, sondern meist auch noch besonders zuckerhaltig. In einem

Test der Stiftung Warentest erwiesen sich nur fünf der 40 getesteten „Kinderprodukte“ überhaupt als für Kinder geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bemängelt zudem, dass die Menge der zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe weit über den täglichen Bedarf hinausgeht. Auch der Anteil an Aromen oder Farbstoffen liegt höher als bei „normalen“ Lebensmitteln. Wichtig: Eine abwechslungsreiche Ernährung erfordert keine zusätzliche Vitamin- und Mineralienzufuhr.

### Selbst kochen ist halb gewonnen

Auch nach der Schule sollte der Speiseplan natürlich vollwertig bleiben. Die meisten Schüler/innen haben noch nie wirklich selbst gekocht – und sollten es unbedingt einmal probieren. Dazu können sie verschiedene selbst eingekaufte

Zutaten einfach kreativ kombinieren oder aber nach Kochrezept vorgehen. Eine Faustregel für gesunde Ernährung lautet: Frische Zutaten mit so vielen Farben wie möglich, z. B. gelbe Kartoffeln, rote Paprika,

braune Kidneybohnen, orange Möhren, weiße Champignons, grüner Salat mit schwarzen Oliven. Ob gedünstet, ganz oder geschnitten, als Eintopf oder Auflauf: Selbst gekochtes Essen bringt, einmal begonnen, viele auf den Geschmack. Natürlich sollten auch immer die Zutaten für den gesunden Pausensnack vorrätig sein, denn es gilt:

**Leichter essen –  
leichter lernen –  
wohler fühlen.**



Ratgeber



Leichter essen –  
leichter lernen

Gut für  
Dich!

© 2009 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Fotos: 5 am Tag, MEV (2), Fotolia.com (2), Birrith, GMF/gp, BKK Bundesverband GP.



**Gesundes Frühstück  
und piffige Pausensnacks  
(nicht nur) für Schüler**



*Täglich verbringen rund zehn Millionen Schüler/innen viele Stunden täglich in der Schule. Was haben Essen und Trinken damit zu tun? Ganz einfach: Sie brauchen ausreichend Energie, Flüssigkeit, Vitamine und Mineralien, um gesund, leistungsfähig und aufmerksam zu sein. Zu viele Kalorien verursachen wiederum Müdigkeit und Übergewicht. Daher kommt es besonders vor und während der Schule auf die optimale Ernährung an.*



## Ausgepumpt durch Snacks

Rund ein Viertel aller Schüler/innen geht morgens ohne Frühstück aus dem Haus. So verputzen viele schon am frühen Morgen oder in der großen Pause süße, salzige und fette Snacks – in vielen Fällen kein Wunder angesichts eines leeren Magens. Fette Nahrungsmittel wie Pizza oder die meisten süßen Snacks ziehen jedoch Blut und Sauerstoff aus Gehirn und Muskulatur zum

Darm ab und nehmen damit Motivation und Aufmerksamkeit. Süßes oder Brotwaren (Getreidestärke besteht größtenteils aus Traubenzucker) auf nüchternen Magen können den Körper ebenfalls „auspumpen“: Auf den Zuckerschub kann der Organismus mit nachfolgendem Unterzucker reagieren, bei dem an eine normale geistige und körperliche Leistung nicht zu denken ist.

Alle kalorienreichen Snacks fördern Müdigkeit und Lustlosigkeit, aggressive oder depressive Stimmungen – und führen bei fast jedem dritten Kind oder Jugendlichen zu Übergewicht. Das besondere Problem dabei:

Die Fettzellen aus dem Kinder- und Jugendalter bleiben ein Leben lang erhalten und erschweren es später, das Normalgewicht zu erreichen oder zu halten.

## Fruchtgetränke und Limo ätzen die Zähne an

Für die 28–32 bleibenden Zähne des Menschen gibt es keinen Ersatz: Säuren aus Fruchtgetränken bzw. Limonaden und Zucker ätzen die äußere Zahnschicht (Zahn-

schmelz) an und öffnen damit Kariesbakterien Tür und Tor. Daher sollten sie auf keinen Fall täglich oder gar im Stundentakt konsumiert werden.

## Nur mit Frühstück aus dem Haus!

Ein gemeinsames leckeres Frühstück ist der beste Start in den Tag und gehört zum lebensnotwendigen Grundbedarf aller Kinder und Jugendlichen. Wenn es morgens knapp wird, kann man schon am Vorabend den Tisch decken. Ausreichend Zeit und eine angenehme, ruhige Atmosphäre (ohne Ermahnungen und Streit!) machen mehr Appetit als schnelles Essen und Trinken im Stehen.

Das abwechslungsreiche, zwanglose Frühstück sollte Kohlenhydrate mit Ballaststoffen (z. B. Vollkornhaferflocken) und auch moderate

Mengen Eiweiß und Fett (z. B. Joghurt, Milch, Ei, Nüsse) enthalten. In jedem Fall soll es schmecken und für jeden die Möglichkeit bieten, aus verschiedenen Zutaten frei auszuwählen, z. B. Haferflocken, (warme) Milch (1,5 % Fett), Joghurt (3,5 % Fett), frisches Obst, Rosinen, Nüsse, Ei, Vollkornbrötchen mit Aufstrich, Cornflakes, Müslimischungen. Damit steht alles auf dem Tisch, was der Körper zum Leben braucht.



## Schokomüsli, süße Cornflakes und Nugatcreme: Keine Süßigkeiten auf dem Frühstückstisch!

Zum gelegentlichen Süßen eignen sich in geringen Mengen Honig, Trockenfrüchte oder Ahornsirup. Alles andere sollte zuckerfrei sein. Schokomüsli, Marmelade, Nugatcreme oder süße Cornflakes gehören als „Süßigkeiten“ unter der Woche nicht auf den Frühstückstisch, Käse, Wurst

und Butter nur in Maßen. Wer bislang nur Süßes gefrühstückt hat, wird eine zuckerfreie Mahlzeit in den ersten Tagen als fad empfinden. Die bislang überforderten Geschmacksnerven werden sich aber in kurzer Zeit darauf einstellen, sodass es dann richtig lecker schmecken wird!



## Bunt kombinieren statt Fertignahrung

Wichtig ist bei allen Mahlzeiten eine bunte Mischung: Die Energieträger Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate belasten kombiniert und zusammen mit Ballaststoffen (z. B. Vollkorn) den Körper viel weniger als ein-

zeln oder konzentriert, denn sie gelangen so langsamer und damit schonender in den Körper. Folge: Man geht morgens fitter und besser gelaunt aus dem Haus und bleibt es auch.

Frühstückszutaten	Wichtige Inhaltsstoffe
Milchprodukte (Joghurt, Milch)	Eiweiß, Fett, Kalzium (Knochenstoffwechsel)
Vollkornhaferflocken, Vollkornbrot/-brötchen	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Magnesium, Kalium (Nerven- und Muskeltätigkeit)
Ei	Eiweiß
Frisches Obst	Vitamine, Mineralien
Nüsse	Eiweiß, hochwertige Fette
Tee (z. B. Melisse, Kamille, Roibusch, Kräutermischung)	Wasser für den Flüssigkeitshaushalt

## It's Teatime!

Eine Tasse Tee ohne Zucker zum Frühstück (Teebeutel oder getrocknete Kräuter) gleicht Flüssigkeitsverluste aus. Melisse oder Kamille wirken dabei eher beruhigend, Roibusch oder grüner Tee anregend (Ziehdauer unter 2 Minuten). Fertiggetränke oder Teepulver zum Anrühren belasten hinge-

gen meist mit jeder Menge Zucker und Zusatzstoffen. Das oft beworbene tägliche Glas Milch ist bei einer durchschnittlichen Ernährung übrigens nicht notwendig und aufgrund des hohen Gehalts an Fett und tierischem Eiweiß auch nicht pauschal zu empfehlen.

