

Medieninformation 11. September 2020, Linz

Nachhaltiges Frühstück und gesunde Jause für einen konzentrierten und gesunden Schultag

Am Anfang eines gelungenen und erfolgreichen Schul- oder Kindergarten tags steht ein gesundes Frühstück. Die richtige Jause hilft Kindern auch im Verlauf des Schultages die Konzentration hochzuhalten. Auf zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Müsliriegel, Fruchtsäfte oder Smoothies sollte man zur Gänze verzichten, regelmäßiger Fleischkonsum sei für Kinder im Wachstum aber wichtig, so Dr. Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

Zum Frühstück Vollkorn, Käse und Gemüse

Mit dem Frühstück lädt man die Energiereserven wieder auf und stellt dem Körper zur Verfügung, was er braucht, um gut in den Tag zu starten. Mit Getreideprodukten kann man dem Körper die nötigen Kohlenhydrate zuführen. *“Hier nimmt man Vollkornbrot oder Hausbrot mit ein bisschen Butter oder ein wenig Streichkäse. Da sollte man gleich etwas Gemüse drauflegen. Gurke, Paprika, Radieschen oder Tomate, so was hat man immer zu Hause und das ist nicht viel Aufwand”*, erklärt Dr. Petra Wolfinger. Beim Brot empfiehlt die Ernährungsexpertin Vollkorn-, Mehrkorn- und Dinkelbrot oder ein dunkles Weckerl. Bei diesen Brotsorten steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an und sinkt später auch nicht so rapide ab als bei Weißbrot. *“Wer Vollkornbrot will, geht am besten in die Bäckerei und bestellt Vollkornbrot aus dem echten Korn”*, rät Dr. Wolfinger. Denn immer wieder werden Produkte angeboten, die sich nur den Anschein von Vollkornprodukten geben.

Wer süß frühstücken möchte, kann auch dünn Marmelade auf das Brot streichen. Kakao- oder Schokocreame sind Süßigkeiten und kein Bestandteil eines gesunden Frühstücks. Auch von Cornflakes und ähnlichen Frühstücksflocken rät die Expertin ab. *“Hier ist es besser, man nimmt Müsli aus dem Reformhaus oder mischt das Müsli selber mit Haferflocken und Obst und isst es mit Milch oder Joghurt”*, erklärt Dr. Wolfinger. Milch ist ein gutes Lebensmittel, sie enthält Kalzium, das wichtig für das Wachstum ist. Das Müsli soll weder mit Honig noch mit Zucker gesüßt werden, durch die Früchte enthält es bereits ausreichend Fruchtzucker. Als Getränk empfiehlt die Ernährungsexpertin Milch, Kakao oder Wasser und ungesüßte Tees. Sollten Kinder morgens nichts essen wollen, so sollte man sie nicht dazu zwingen. Dennoch sollte man unbedingt darauf achten, dass die Kinder dann vor dem Schulweg eine Tasse Kakao oder auch Milch trinken.

Gesunde Jause ohne Zucker

Durch eine Jause fällt der Abfall der Leistungskurve am Vormittag deutlich geringer aus. In der Jausenbox sollte unbedingt Gemüse sein, etwa Karottensticks, eine Gurke oder Tomate. Bei Brot sollte man, wie schon beim Frühstück, Vollkornbrot oder normales Hausbrot nehmen. Wobei man den Kindern natürlich auch mal ein Semmerl oder ein Laugenstangerl mitgeben könne, das solle aber die Ausnahme sein. Um etwas Abwechslung in die Jausenbox zu bringen, könne man etwa auch einmal ein Grahamweckerl für die Kinder kaufen, die enthielten weniger Zucker, so Dr. Wolfinger. Abwechslung lässt sich aber auch durch die Garnitur oder eine ungewöhnliche Form in den Jausenalltag bringen. So könne man etwa das Vollkornbrot einfach mit einem Keksausstecher in eine neue und ungewöhnliche Form bringen, erklärt Dr. Wolfinger.

Wichtig ist auch, dass man eine Eiweißquelle in die Jausenbox gibt. Hier empfiehlt die Expertin ein paar Walnüsse, Kräuteraufstrich oder ein Blatt Käse. Die Getränke sollen unbedingt kalorienfrei sein. Wasser, wer möchte ungesüßter Kräutertee, aber keine Fruchtsäfte. Fruchtsäfte werden von Mundbakterien in Säuren umgewandelt, die die Zähne und den Zahnschmelz bei Dauerkonsum schädigen können. *“Ich bin da auch bei meinen eigenen Kindern streng, bei uns gibt es keinen Saft”*, unterstreicht Dr. Wolfinger. So passen natürlich auch Smoothies nicht zu einer gesunden Jause. Hier ist es viel besser, das Obst direkt zu essen.

Auch Kinder wollen Abwechslung im Speiseplan. Deshalb sollte man die Obst- und Gemüsesorten für die Jausenbox des Kindes variieren. Kleine Süßigkeiten, Müsliriegel oder Cracker zum "Dessert" haben in einer gesunden Jausenbox nichts verloren.

Bei Kindern besonders zu beachten

Prinzipiell unterscheiden sich die Ratschläge für eine gesunde Ernährung für Erwachsene und Kinder kaum. Allerdings empfiehlt man bei Kindern, die Nahrungsmittel auf fünf Mahlzeiten am Tag aufzuteilen. Drei bis fünf Mal am Tag sollte Obst und Gemüse gegessen werden. Wichtig ist auch eine Kalziumquelle, etwa Milchprodukte für starke Knochen und Zähne und dass Kindern zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch essen sollten, um ihren Eisenbedarf zu decken. Kalzium und Eisen spielen eine wichtige Rolle für das Wachstum.

„Natürlich darf es auch einmal was Ungesundes sein, das sollte aber eine Ausnahme bleiben“, so Dr. Petra Wolfinger, die auch auf die Vorbildwirkung der Eltern verweist. Was die Eltern am Tisch essen, beeinflusst auch das Essverhalten der Kinder.

Bild 1 - „Kinder bei der Jause“ Fotocredit: Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

Bild 2 - „Dr. Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen“ Fotocredit: Ordensklinikum Linz

Rückfragehinweis:

Wolfgang Schobesberger (Ordensklinikum Linz)

E. wolfgang.schobesberger@ordensklinikum.at

M. 0664 / 8190936

T. 0732 / 7677 DW:7932

www.ordensklinikum.at