

Energie für Mathe, Deutsch und Co.

Was eignet sich am besten als Pausensnack? Die Pohlheimer Expertin Diana Find gibt Tipps

Kreis Gießen – Die Ferien sind vorbei. Die mehr als 18.000 Schüler an den insgesamt 51 Schulen des Landkreises Gießen haben (hoffentlich) ihre Schultasche gepackt. Und die Erstklässler im Kreis haben morgen ihren großen Tag. Doch neben Stiften und Heften stellt sich für viele Eltern eine weitere Frage: Was gehört in die Brotdose, damit mein Kind konzentriert und leistungsfähig durch den Schultag kommt? Die Pohlheimer Diätassistentin Diana Find, Expertin für Kinderernährung, erklärt, welche Lebensmittel Schülerinnen und Schüler fit und konzentriert durch die Unterrichtsstunden begleiten.

„Kinder benötigen Lebensmittel, die sättigen, den Blutzuckerspiegel konstant halten, vitaminreich sind und nicht zu viele Kalorien enthalten“, erklärt die Diätassistentin. „Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung, stärken das Immunsystem und fördern die Konzentration“, macht sie deutlich.

Die Mischung macht's

Eine ausgewogene Schulumahlzeit sollte aus vier Lebensmittelgruppen bestehen: einem kalorienarmen Getränk wie Wasser oder Infused Water mit frischem Obst für den Geschmack, einer Sättigungsbeilage – am besten aus Vollkorn –, einem Milchprodukt sowie einer Portion Obst und Gemüse.

Daraus lassen sich verschiedene Varianten zusammenstellen. Als Sättigungsbeilage empfiehlt Find Vollkornbrot. „Kinder mögen es nicht, auf Körnern herumzubeißen, weiß ich aus eigener Erfahrung. Daher ist mein Tipp, gemahlenes Vollkornbrot zu kaufen“, sagt die Ernährungsexpertin.

Das Brot kann mit Butter oder Margarine bestrichen und mit Käse oder magerem Aufschnitt wie Putenbrust oder Schinken belegt werden.

Auch Naturjoghurt oder Milch mit Haferflocken und Beeren eignen sich anstelle einer Brotmahlzeit. Die Zutaten sollten Kinder jedoch erst in der Schule mischen, damit nichts matschig wird.

Bei Obst und Gemüse gilt: Er-



Eine bunt gemixte Dose macht Lust aufs Pausenbrot. „Bei Obst und Gemüse gilt: Erlaubt ist, was das Kind gerne isst oder ausprobieren möchte“, sagt Diätassistentin Diana Find.

CHRISTIN KLOSE/DPA

laubt ist, was das Kind gerne isst oder ausprobieren möchte.

Ebenso Nüsse (falls in der Schule erlaubt), gelegentlich ein gekochtes Ei, Kräuterquark und Hummus zu den Gemüsesticks können die Brotdose lecker ergänzen.

Zucker-Kick? Lieber nicht

Auf stark zuckerhaltige Lebensmittel sollten Eltern dagegen verzichten sowie auf spezielle Kinderprodukte. Diese enthalten häufig sogar mehr Zucker als vergleichbare Produkte für Erwachsene. „Wir wollen, dass die Kinder aufmerksam aufpassen, gut in der Schule sind und sich bestmöglich konzentrieren können“, sagt Find. Genau das könne durch zuckerreiche Lebensmittel erschwert werden.

Durch Süßigkeiten steige der Blutzuckerspiegel zunächst schnell an und falle anschließend wieder rasant ab. Die Folge: Kinder können müde und unkonzentriert werden. Wenn es etwas Süßes sein soll, empfiehlt Find, sparsam Trocken-

früchte einzusetzen oder mit Banane den Joghurt zu süßen. Von Quetschies, Smoothies und Kakao rät sie wegen des hohen Zuckergehalts und der möglichen Belastung für die Zähne ebenfalls ab. Auch sehr fettreiche Lebensmittel wie Chips, Salami oder Croissants seien für die Schule ungeeignet.



Diana Find
Ernährungsexpertin

Besonders wichtig sei außerdem ein Frühstück zu Hause. „Morgens sind die Energiespeicher leer. Das bedeutet, wenn ich mein Kind ohne Frühstück in die Schule schicke, ist es direkt unkonzentriert und müde und kann dem Unterricht nicht folgen. Bis zur ersten Pause durchzuhalten, wird zur Her-

ausforderung“, erklärt die Expertin. Bei wenig Hunger oder Zeit könnte ein Glas Milch oder eine Banane eine Alternative sein.

Gut geplant ist halb gepackt

Neben der Auswahl der Lebensmittel spielt auch Hygiene eine wichtige Rolle. Obst und Gemüse sollten gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Milchprodukte wie Joghurt oder Milch empfiehlt Find im Sommer wegen fehlender Kühlung nicht für die Schule. Auch im Winter könnten Klassenräume durch die Heizung zu warm sein. Falls Milchprodukte mitgegeben werden, sollten diese möglichst in der ersten Pause gegessen werden.

Aus Umweltgründen sollten Eltern außerdem möglichst wenig verpackte Lebensmittel verwenden.

Wenn morgens wenig Zeit bleibt, empfiehlt Find, die Brotdose bereits am Vorabend zu bestücken oder auf Lebensmittel zurückzugreifen, die schnell

vorbereitet sind – etwa körnige Frischkäse mit einer Scheibe Brot und einer Banane oder Beeren.

Grundsätzlich müsse das Schulfürhstuck alltagstauglich bleiben. „Wenn ich die Gurke als Schildkröte aussteche, erwartet mein Kind, dass es das immer bekommt“, sagt Find. Deshalb rät sie zu einfachen, umsetzbaren Lösungen, wie stattdessen Gurkenscheiben einzupacken. Wichtig sei, Kinder in die Vorbereitung einzubeziehen. Dazu gehöre, gemeinsam das Frühstück zu planen, bei Bedarf einen Wochenplan zu erstellen, das Kind zum Einkaufen mitzunehmen und neue Lebensmittel auszuprobieren.

Kinder essen laut Find in der Regel lieber, was sie selbst mit vorbereitet haben. So lasse sich schon früh ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln fördern. Denn: „Das Ernährungsverhalten wird bereits in der Kindheit geprägt. Eine ausgewogene Ernährung kann Kindern deshalb einen wichtigen Baustein für ihr späteres Leben mitgeben.“

SVENJA HUMME