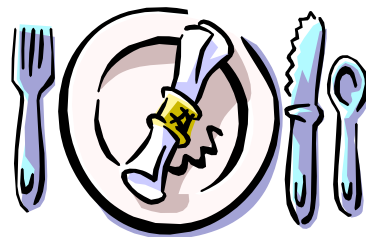




Brainfood für Schulkinder

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst das Leistungsvermögen von Schulkindern positiv. Neuere Studien aus Deutschland (Universität Paderborn) können sogar belegen, dass dies im Umfang einer ganzen Schulnote sein kann!



Die aktuellsten Tipps:

Streichen Sie das Wort „gesund“ aus Ihrem Wortschatz!

Kinder und Jugendliche sollen

... regelmässig frühstücken und etwas zum Z'nüni mitnehmen.

... genügend trinken, besonders auch vor und zwischen den Unterrichtszeiten.

... täglich 5 Portionen Früchte / Gemüse & Salat essen.

... fünfmal pro Tag essen. Nicht seltener und auch nicht deutlich häufiger.

... möglichst Vollkornprodukte essen

... genug Eisen & Magnesium zu sich nehmen

... den Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad bewältigen

... und wir Erwachsenen sind die Vorbilder und profitieren ebenfalls davon: mehr Leistungsfähigkeit und weniger Übergewicht!



Ein Teenager am Tisch – und jetzt? Esstheater? Nein danke!

Tipps:

Streichen Sie das Wort „gesund“ aus ihrem Wortschatz.

Weisen Sie darauf hin, wie man mit der richtigen Ernährung gegen unreine Haut, weisse Flecken auf den Fingernägeln oder fettige Haare vorgehen kann. Für solche Aussagen sind Teenies empfänglicher. Auch für den Hinweis, dass Sportler dank der richtigen Ernährung ihre Leistungen verbessern können.

Kinder in die Küche!

Übergeben Sie die Verantwortung für gewisse Mahlzeiten auch einmal den Kindern. Wenn sie erfahren, wie viel Arbeit hinter einem feinen Essen steckt, und erleben, dass auch einmal etwas misslingen kann, meckern sie garantiert weniger an den elterlichen Kochkünsten herum.



Fast Food: Die Menge machts!

Machen Sie zusammen ab, wie oft pro Jahr Sie bei McDonald's & Co. Essen wollen.

Keine Machtkämpfe beim Essen

Eine Möglichkeit, Grenzen festzulegen und Machtkämpfe zu umgehen, bietet die „Liste der verschmähten Lebensmittel“. Dabei darf jedes Familienmitglied auf einem Zettel drei bis fünf Lebensmittel oder Gerichte notieren, die es nicht essen möchte. Darauf wird Rücksicht genommen. Abgesehen von „Fleisch“ werden aber Sammelbegriffe wie „Gemüse“ oder „Salat“ nicht akzeptiert. Denn die verschiedenen Gemüse und Salate schmecken zu verschieden, als dass man sie alle nicht mögen würde.



Schlank oder schon krank?

Das Thema „gute Figur“ und vielleicht die erste Diät werden immer wichtiger. Passen Sie auf, dass Sie mögliche Anzeichen einer Essstörung nicht übersehen. Kritisieren Sie ja nicht am Körper Ihres Kindes herum – Heranwachsende zweifeln genug stark an sich selbst und brauchen Bestätigung.



Kinder sollen regelmässig frühstücken und etwas zum Z'nüni mitnehmen.

Wichtiges:

- Setzen Sie sich mit ihren Kindern an den Frühstückstisch, auch wenn sie selbst nur eine Tasse Kaffee oder Tee trinken.
- Frühstück und Z'nüni sollen zusammen folgende Bestandteile enthalten:
 - Früchte, Fruchtsaft, Dörrobst oder Gemüserohkost (Rüebli,...);
 - Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt etc. Rund die Hälfte der empfohlenen Tagesration sollte am Vormittag konsumiert werden;
 - Kohlenhydrate, am besten aus dem vollen Korn, wie Brot, Getreideflocken (Müesli)

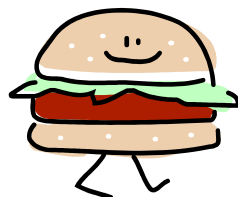


Bleiben lassen:

- Corn Flakes und ähnliche Frühstückscerealien sind ungeeignet. Sie treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe, sättigen nur kurze Zeit, enthalten Acrylamid und sind oft stark gezuckert.
- Das übliche Konfibrot ist wegen des hohen Zuckergehalts wenig sinnvoll. Länger sättigt Vollkornbrot mit Belägen wie Käse oder Schinken

Tipps:

- Weigert sich ihr Kind, das mitgebrachte Z'nüni zu essen? Fragen Sie nach den Gründen, gehen Sie Kompromisse ein.
- Gute Zwischenverpflegungen sind auch Nuss-, Speck- oder Rosinenbrötchen / ein Stück Vollkornbrot und kleine verpackte Käse (Kiri,...). Salatblätter und Tomatenscheiben weichen das Brot eines Sandwichs nicht auf, wenn sie oben und unten zwischen Brot und Gemüse eine Scheibe Käse oder Fleisch legen.





Trinken für gute Noten

Wichtiges:

- Den Morgen mit einem Glas Wasser beginnen
- Auch beim Arbeitsplatz zu Hause eine Flasche aufstellen.
- Zu jeder Mahlzeit trinken
- Trinken vor den Mahlzeiten nicht verbieten
- Energiearme Getränke anbieten: Leitungswasser, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und möglichst wenig gesüsste Früchte- und Kräutertees



Bleiben lassen:

- Softgetränke mit viel Zucker oder künstlichen Süsstoffen. Ein Liter davon enthält ohne weiteres 25 Stk. Würfelzucker

Tipps:

- Milch gehört nicht zu den Getränken, sondern zu den Lebensmitteln.

So werden Vollkornprodukte ein Hit!



Wichtiges:

- Vollkornprodukte müssen mit genügend Wasser aufgenommen werden, damit die darin enthaltenen Ballaststoffe quellen und so durch den Darm gleiten können.
- Die Umstellung Richtung Vollkorn langsam und schrittweise angehen. Das Verdauungssystem und der Geschmack müssen sich erst an die neue Kost gewöhnen können.
- Verweigert Ihre Familie Vollkornprodukte? Häufig liegt das an der Farbe. Wählen Sie beispielsweise Vollkornteigwaren von ‚Barilla‘. Diese sind hell und fein im Geschmack.



Nährstoffe fürs Gehirn!

Ein Multivitaminpräparat und viel Orangensaft, damit Ihr Sprössling zu Einsteins Nachfolger wird? So einfach ist es nicht! Nur eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hilft optimal leistungsfähig zu sein, sich zu konzentrieren und zu lernen.

Herausgepickt habe ich hier trotzdem zwei Mineralstoffe, die besonderes Augenmerk verdienen.

Tipps:

- **Stress** führt zu einer vermehrten **Magnesium**ausscheidung. In Zeiten starker Belastung sollten Kinder (und Erwachsene) besonders darauf achten, genügend davon aufzunehmen. Magnesium ist nur in wenigen Lebensmitteln reichlich vertreten, z.B. in Sonnenblumenkernen und **Weizenkeimen** (ins Müesli mischen). Auch Nüsse liefern recht viel davon.
- Ganz entscheidend ist die Rolle des **Eisens**. Ein Mangel äussert sich durch Müdigkeit, schuppige Haut, brüchige Nägel sowie Schwindel und beeinträchtigt die **mentale Leistungsfähigkeit als auch die Konzentration**. Kein Wunder, denn Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren. Eisenmangel ist bei männlichen Jugendlichen selten, häufiger jedoch bei Mädchen.
 - > Um den Eisenbedarf zu decken, reicht es **zwei- bis dreimal pro Woche 70 – 90g rotes Fleisch** (vom Rind, Schwein, Lamm), daneben vor allem **Eier** und **Vollkornprodukte** zu essen.
 - > Ein Eisenmangel reduziert nachweislich den IQ, was in Anbetracht von Prüfungen, Schulübertritten und Lehrstellensuche langfristige Auswirkungen haben kann.
 - > Bei Vegetariern zu beachten: Eisen aus pflanzlichen Quellen wird besser mit Vitamin C aufgenommen. Kalzium hemmt die Eisenaufnahme.
- Daneben sind die **Vitamine der B-Gruppe, Niacin, Folsäure, C und E**, die besonders Futter fürs Gehirn darstellen.
 - Gruppe B: vor allem in tierischen Produkten und Vollkorn
 - Niacin: Vollkorn, Fisch und Fleisch
 - Folsäure: Hülsenfrüchte, Eier, grünes Gemüse, Nüsse
 - Vitamin C & E: Kartoffeln, Zitrusfrüchte, Pflanzenöle, Vollkorngetreide

