Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gesunde Ernährung für unsere Kinder

Stand
03/2018

Frühstück und Jause sorgen für einen guten Start.

Gesundes Essen und Trinken ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Kinder richtig wachsen, sich entsprechend entwickeln, sich jetzt und im Alter gesund und wohl fühlen.

Ernährungsverhalten und Ernährungsbewusstsein wird im Elternhaus geprägt. Ernährungsfehler, wie zu süßes, zu salziges und zu fettes Essen schleichen sich langsam ein. Karies, Unter- oder Übergewicht und Mangelerscheinungen sind die Folgen.

Mit dem Frühstück fängt der Tag gut an

In der Nachtpause werden die Energiespeicher des Körpers aufgebraucht. Diese müssen morgens wieder aufgefüllt werden, damit über neue Energie für körperliche Arbeit und Denkleistungen verfügt werden kann.

Deshalb: In Ruhe frühstücken, wenn möglich mit der ganzen Familie - das macht Spaß und lässt den Tag ohne Stress und Hektik beginnen.

Zwischenmahlzeiten helfen über's erste "Loch"

Kein Mensch kann den ganzen Tag in Höchstform sein. Die Leistung verläuft in Phasen, in denen das Arbeiten leichter oder schwerer fällt. Kleine Energiespritzen zwischendurch helfen über Leistungstiefs hinweg. Wer früh morgens noch kein üppiges Frühstück mag, sollte das Pausenfrühstück größer ausfallen lassen.

Leider bringen viele SchülerInnen kein Pausenbrot von zu Hause mit. Stattdessen kaufen sie sich

Schokoladeriegel und andere Süßigkeiten. Konzentrationsstörungen können folgen und vor allem wird ein Ernährungsverhalten geprägt, das zu Karies, Mangel- und Überflusserscheinungen und anderen Spätfolgen führen kann.

Tipps für ein gesundes Frühstück und Pausenbrot:

- Vollkorngetreide und Vollkorngetreide-Erzeugnisse bevorzugen, denn sie liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.
Ballaststoffe sind wichtig, denn sie machen länger satt, erhalten die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum und regen die Verdauung an.
Ballaststoffreiche Lebensmittel sind: Vollkorngetreide (Vollkornreis, Weizenkorn, Haferflocken), Vollkorngetreide-Erzeugnisse (Vollkornmehle, Vollkornnudeln, Vollkornbrote), Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.

- Milch- und Milchprodukte sind besonders wichtig, denn sie liefern von allen Lebensmittel am meisten Kalzium, das vor allem der kindliche Körper braucht, um Knochen und Zähne aufzubauen und Kalziumvorräte fürs Alter anzulegen.

- Obst ist ein unentbehlicher Vitamin- und Mineralstoffspender, liefert schnell Energie und eignet sich gut zum Mitnehmen.

- Gemüse wertet die Jause auf, denn Gemüse enhält neben Vitaminen und Mineralstoffen viele Ballaststoffe. Mit Radieschen-, Gurken-, Tomatenscheiben, Salatblättern, ... (der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt), lassen sich z.B. belegte Vollkornbrote ansprechend bunt und mit knackigem Biss zusammenstellen.

- Vorsicht mit zuviel Zucker, denn Zucker liefert nur "leere Kalorien" (ohne Vitamine und Mineralstoffe), verursacht Karies, Mangelerscheinungen (z.B. Vitamin-B12-Mangel, der dann Konzentrationsstörungen zur Folge hat) und kann dick machen.

Zwischenmahlzeiten, wie frisches Obst, selbst gemachte Früchte- und Milchzubereitungen und Trockenfrüchte schwächen das extreme Verlangen nach Süßem. Sie sind eine gute und süße Alternative zu Schokolade, Schokoriegeln oder Gummibärchen.

Zucker versteckt sich in großen Mengen in vielen Lebensmitteln:
- Nuss-Nougat-Cremes: 50 - 65%
- Kindertees (im Granulat): 95%
- Kakao–Instantpulver: 70-80%

In Tomatenketchup kommen auf 2 Esslöffel Ket-hup 1 Teelöffel Zucker, und in einem Glas (200ml) Colagetränk oder Limonade sind ungefähr 20g Zucker enthalten (umgerechnet sind das 7 kleine Würfelzucker).

Viele Müsliriegel und vorgefertigte Müsli-Mischungen enthalten eventuell unerwartet viel Schokolade und Zucker (bis 30%). Sinnvoller ist es, Sie bereiten sich aus verschiedenen Getreideflocken, Nüssen, Rosinen und anderen Trockenfrüchten Ihre eigene Mischung auf Vorrat zu.

Es empfieht sich der Blick aufs Etikett, denn die Aufzählung der Zutaten muss in absteigender Reihenfolge nach ihren Gewichtsanteilen sein. Das heißt, je mehr Zucker in dem Produkt enthalten ist, desto weiter am Anfang steht es. Honig stellt als Ersatz für Zucker nur bedingt eine Alternative dar. Er enthält zwar neben Vitaminen und Mineralstoffen zusätzlich andere wichtige Substanzen, aber ein Zuviel an Honig verursacht Übergewicht und Karies.

Deshalb: Süßigkeiten einschränken, wenn ´s doch ab und zu süß sein soll, Honig bevorzugen (Milch- und Früchtezubereitungen und Gebäck mit Honig süßen), und vor allem das Zähneputzen unmittelbar danach nicht vergessen!

- Verwenden Sie Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. Hier haben Sie weitgehende Gewähr der Schadstoffarmut (z.B. weniger Pestizide, Schwermetalle, Nitrate), der höheren Nährstoffgehalte (z.B. mehr Vitamine, Mineralstoffe) und der längeren Haltbarkeit der Lebensmittel.

- Abwechslung ist das A und O, denn unser Körper verlangt eine Vielzahl an verschiedenen Nährstoffen in einer ganz bestimmten Menge. Kein Lebensmittel enthält alle benötigten Nährstoffe so im Verhältnis, wie sie unser Körper benötigt. Um zu vermeiden, daß von dem einen Nähstoff Mangel vorherrscht und von dem anderen zu viel aufgenommen wird, ist es wichtig, die Lebensmittel vielseitig auszuwählen.

- Trinken ist wichtig - mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag, denn der Körper braucht Wasser, damit die verschiedenen Stoffwechselvorgänge und Entgiftungsarbeiten ablaufen können.

Geeignete Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, mit Wasser/ Mineralwasser verdünnte Obstsäfte und verschiedene Tees.

Andere Getränke, wie Fruchsaftgetränke, Nektare, Colagetränke, Limonaden, Brausen, sog. Energiegetänke, Tees aus Teegranulat und Zubereitungen aus Sirup enthalten sehr viel Zucker und oft Zusatzstoffe und sind deshalb als Getränk nicht geeignet.

- Die Versuchungen auf dem Schulweg sind groß. Bäckereien und Kiosks liegen auf dem Weg. Umso wichtiger ist es, das Frühstück und die Jause attraktiv (bunt, abwechslungsreich) zu gestalten. Eltern sollten auch mal dahningehend die Initiative er-greifen, dass Verkaufsstände in Schulen gesunde Jausen anbieten.

Das gemeinsames Besprechen, Auswählen und Herrichten des Frühstücks und der Jause bewirkt, dass diese auch gerne von Ihren Kindern gegessen werden.