

## Fit in den Tag & volle Power nach der Pause – Mit der richtigen Jause!

Programm:

- Getränke – Zubereitung von Infused Water, Info rund ums Trinken, Zuckerwürfelspiel
- Frühstück, Jause – Atmosphäre beim Essen & Struktur einer ausgewogenen Mahlzeit
- Das Auge isst mit – Darbietung der Mahlzeit
- Brennpunkt Nascherei
- Kinderlebensmittel aus ernährungsphysiologischer Sicht

### Themenbereich Getränke

#### **Wasser – Der beste Durstlöcher!**

Der Körper eines Kindes besteht zu etwa 70% aus Wasser.

Der Körper verliert Wasser durch:

- Atmung, Schweiß, Ausscheidung über Stuhl und Harn

Wozu braucht der Körper Wasser?

- Der Großteil der Körpersubstanz besteht aus Wasser.
- Wasser dient als Transportmittel.
  - Im Blutkreislauf werden lebenswichtige Nährstoffe und Sauerstoff transportiert.
  - Über die Lymphe gelangen deine Abwehrzellen dorthin, wo sie gebraucht werden.
  - Über den Harn werden Stoffe, die dein Körper nicht mehr braucht abtransportiert.
- Wasser dient zur Regelung der Temperatur im Körper.

Ein Kind braucht jeden Tag mindestens 1 Liter Wasser in Form von Getränken. Erwachsene brauchen mindestens 1,5 Liter Wasser täglich. Die ganze Menge auf einmal überfordert den Körper, daher verteilt man seine Trinkmenge besser über den Tag.

Wasser kann man mit Zitronensaft, Kräutern oder einem Spritzer Fruchtsaft aufpeppen oder Tee daraus machen. Wenn man über Nacht Fruchtstücke oder Blüten von ungespritzten Blumen in einem Krug mit Wasser ziehen lässt, gehen die Aromen ins Wasser über.

Saft, Limo und Sirup sind keine idealen Durstlöcher, die Aufnahme der Flüssigkeit aus süßen Getränken im Darm dauert länger. Der enthaltene Zucker schadet den Zähnen und bringt den Blutzuckerspiegel durcheinander. Solche süßen Getränke sollten daher seltene Ausnahmen, vergleichbar mit Süßigkeiten, sein.

Zuckergehalt verschiedener Getränke: Machen Sie sich Notizen zum Anschauungsmaterial.

## Themenbereich Frühstück, Jause

### **Morgenmuffel**

Hektik am frühen Morgen stört bei den meisten Kindern den Appetit – übrigens auch bei vielen Erwachsenen. Wenn die ganze Familie eine Viertelstunde früher als gewohnt aufsteht, bleibt mehr Zeit und Ruhe für ein entspanntes Frühstück. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Lassen Sie Ihr Kind am besten selbst sein Frühstücksbrot schmieren oder sein Müsli, seinen Smoothie oder etwas ähnliches zubereiten. Eine Mahlzeit, an deren Zubereitung das Kind beteiligt ist, wird es auch gleich viel lieber essen.

Bunte Abwechslung ist ebenfalls gut für den morgendlichen Appetit: Überraschen Sie Ihre Familie öfter mal mit einem neuen Brotaufstrich oder einer neuen Müsliorte – hier kann das Kind z.B. auch einmal beim Einkauf mitentscheiden.

Halten Sie zuhause immer frisches Obst und Gemüse der Saison bereit. In mundgerechten Häppchen serviert, sind Fruchtteller und Gemüseplatte bestimmt schnell leer. Gemeinsames Schnippeln macht noch mehr Spaß.

### **Das esse ich nicht!**

Wenn ein Lebensmittel vorerst verweigert wird, gilt der Grundsatz: Wer nicht probiert, kann nicht sagen dass ihm etwas nicht schmeckt. Alles, was es zu essen gibt muss probiert werden. Im schlimmsten Fall darf der Bissen in eine Serviette gespuckt werden. Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollte nicht nur den Vorlieben der Kinder entsprechend gekocht werden. Wenn eine Komponente nicht akzeptiert wird, gibt es meist noch eine andere an der man sich (ggf. mit Brot dazu) satt essen kann.

### **Die Struktur einer gesunden Mahlzeit**

Prinzipiell ist eine Mahlzeit ausgewogen, wenn sie folgende Komponenten enthält:

- Kohlenhydratquelle, möglichst Ballaststoffreich
- Frisches Gemüse oder Obst
- Proteinquelle (auch Eiweißquelle genannt), auch pflanzlichen Ursprungs

Für einen optimalen Start in den Tag brauchen wir ausreichend Kohlenhydrate. Dabei kommt es auf die Mischung an: Für die Initialzündung sorgen die schnell verfügbaren Kohlenhydrate aus Obst, Obstsaft oder Marmelade. Diese gehen schnell ins Blut und liefern rasch Energie. Dauer-Power geben allerdings erst die langsam verfügbaren Kohlenhydrate in Verbindung mit Ballaststoffen aus Hülsenfrüchten, oder Vollkornprodukten wie Vollkornbrot und Getreideflocken. Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam, aber stetig. Das sorgt für lange Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Ein gutes Frühstück und ein idealer Snack für die Pause ist beispielsweise ein belegtes Vollkorn- oder zumindest Mischbrot. Weißbrot und Semmeln sollten die Ausnahme sein. Müsli oder möglichst ungesüßte Cornflakes und Getreideflocken sind ebenfalls eine gute

Grundlage für eine Mahlzeit. Auch Vollkornnudeln, Kartoffeln oder Naturreis sind wertvolle Kohlenhydratquellen.

Protein steckt nicht nur in tierischen Produkten wie Ei, Milchprodukten, Käse, Fleisch und Wurst (im Idealfall magere Sorten). Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Seitan, Pilze und Nüsse. Frischkäse, nach Geschmack verfeinerter Topfen, Schinken, Krakauer, ein Ei oder ein Hülsenfruchtaufstrich wie z.B. Hummus passen gut aufs Pausenbrot. Joghurt, Milch, Sojamilch (mit Calciumzusatz) oder ein paar Nüsse bringen Eiweiß in süße Snacks. Andere Milchalternativen wie z.B. Hafermilch oder Nussmilch enthalten leider nicht genügend Eiweiß um Kuhmilch zu ersetzen (mind. 2g/100ml).

### **Passende Getränke zum Frühstück**

Im Schlaf verliert der Körper viel Flüssigkeit über Atmung und Haut. Beim Frühstück sollte dieser Verlust wieder ausgeglichen werden, denn Flüssigkeitsmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und auch Kopfschmerzen.

Wasser, 1:3 mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees sind morgens die ideale Ergänzung zum Frühstück.

## **Das Auge isst mit, Darbietung der Mahlzeit**

### **Variieren Sie ruhig die Form des Pausensnacks!**

Das klassische Brot kann schonmal in verschiedenen Sorten gekauft werden. Es darf auch mal ein Weckerl, ein Burgerbrötchen oder (Vollkorn-)Toastbrot sein. Wraps, kalte Palatschinken oder Pitabrote sind eine coole Abwechslung die genauso gefüllt werden können wie ein Sandwich. Etwas Salat und buntes Gemüse wie Paprika oder Gurke peppt jede Jause auf. Gemüsesticks mit einem Aufstrich als Dip sind ein beliebter Snack. Spieße aus Käse, Gemüse und Brotstücken bringen Abwechslung fürs Auge.

Eine Jausenbox, die mehrere Fächer für verschiedene Komponenten der Jause hat ist sehr praktisch um z.B. knuspriges von saftigem zu trennen. Mit mehreren kleinen Behältern kann sich Ihr Kind ein kleines Jausenbuffet bauen, z.B. aus Gemüsestücken, Nüssen, Knäckebrot und einem Topfenaufstrich.

Im Kochworkshop werden einige Rezepte für abwechslungsreiche Pausensnacks ausprobiert, die nicht viel Geld und Zeit benötigen. Über die Termine informiert Sie noch die Schulleitung.

## **Brennpunkt Naschereien**

### **Naschen in Maßen zu erlauben ist vollkommen in Ordnung.**

Wenn bestimmte Nahrungsmittel generell verboten werden, führt dies bei vielen Menschen zu Maßlosigkeit wenn diese dann doch einmal wo zur Verfügung stehen. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie einen Überblick darüber behalten, wie viel Ihr Kind nascht.

Vereinbaren Sie deshalb am besten Naschregeln wie z. B.

- Naschen aus der „Naschdose“ – einer verzierten Blechdose oder einer bunt bemalten Kiste. Schreiben Sie den Name Ihres Kindes darauf. In diese wandern Süßigkeiten oder Knabberereien. Einmal täglich darf sich Ihr Kind daraus eine kleine Portion nehmen.
- Eine weitere Möglichkeit ist die Naschkiste für eine ganze Woche zu füllen und das Kind selbst entscheiden zu lassen, wie es sich die Naschereien einteilt.
- Keine Süßigkeiten knapp vor einer Mahlzeit oder vor dem Fernseher/Computer.

Wenn Nachspeisen bei Ihnen üblich sind, versuchen Sie darin eher Obst als natürliche Süße einzubauen und wenig Fertigprodukte zu verwenden.

### Kinderlebensmittel

#### **Kinder brauchen keine besonderen Lebensmittel.**

Dieser Mythos hält sich allein aufgrund des Marketings verschiedener Hersteller. Leider enthalten „Kinderprodukte“ oft verhältnismäßig sogar mehr Zucker und verschiedene Zusatzstoffe wie z.B. Farbstoffe, als „Produkte für Erwachsene“. Das Motto „Ich will essen wie die Großen“ gilt ab der Einführung der Familienkost (ab 1.Lebensjahr, Beikost mit Ausnahmen schon ab 4.Monat).

Häufige Merkmale von Produkten, die sich speziell an Kinder richten:

- Auffällig: Bunt, Bilder
- Spaßfaktor beim Essen & Auspacken
- Kleine Packung
- Form: ansprechend & einfach zu halten
- Name, Maskottchen
- Geschenke, Sticker (sammeln)
- Lokalisation im Geschäft (eher in Kinderaughöhe, bei Kassa)

Nachteile:

- 💡 Gefahr dass Kinder bei der Hauptmahlzeit nichts essen wollen, wenn es dazwischen Snacks gibt.
- 💡 Oft süßer und fettreicher als vergleichbare Produkte
- 💡 Kariesentstehung wird durch süße Snacks gefördert
- 💡 Aufwendige Verpackung → Müll
- 💡 Vergleichsweise teuer

Es gibt auch positive Beispiele wie z.B.

- 😊 Obst & Gemüse speziell für Kinder attraktiv gemacht (kleine Äpfel, Gurken usw. in bunter Packung mit Sticker..)
- 😊 Knabberereien wie Maisstänglerl, Hirsebällchen, Reiswaffeln (glutenfrei) sind salzfrei zu empfehlen, fettärmer als Chips & Co.

✳ **Besser als zwischendurch snacken gemeinsame Mahlzeiten schaffen, so oft es geht!**