

## Kinderernährung

# Satte Schulleistungen

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes. Expertin Marianne Botta Diener erklärt, mit welchen Nahrungsmitteln Ihr Kind munter in den Tag startet - und bessere Schulnoten erreicht: das kleine «Frühstücks-Zweimaleins».



**Marianne Botta Diener, Expertin für Kinderernährung: Kein Kind sollte sich mit leerem Magen auf den Schulweg machen.**

**D**ie Ernährung beeinflusst schulische Leistungen: Das ist heute unbestritten. Studien zeigen, dass Schulkinder, die weder frühstücken noch eine Zwischenmahlzeit essen, bei einer Prüfung um elf Uhr eine Note schlechter abschneiden als solche, die beide Mahlzeiten einnehmen. Schüler brauchen Brainfood, Futter fürs Gehirn. Doch bei welchen Zutaten beißen die Hirnzellen der Kinder an?

→ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Trotzdem trinken etliche Kinder vor

und während des Unterrichts nichts. Unzählige Studien belegen, dass bei Flüssigkeitsmangel diverse Körperfunktionen sowie die Gehirntätigkeit markant eingeschränkt sind.

→ Bereiten Sie täglich ein Frühstück zu. Jedes vierte Schweizer Kind frühstückt nichts. Doch der Blutzuckerspiegel ist morgens nach dem Aufstehen so tief wie sonst nie im Laufe des Tages. Die Gehirnzellen verlangen Kohlenhydratnachschieb, um richtig arbeiten zu können. Mit leerem Magen sollte sich also kein Kind auf den Schulweg machen. →



## Buchtipp

Marianne Botta Diener: «Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude»

Das Standardwerk mit vielen Tipps und Rezepten in der 2., erweiterten und aktualisierten Auflage, 2005, 256 Seiten, 36 Franken

→ Wählen Sie Kohlenhydratquellen, die den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen lassen. Dazu gehören Milch- und Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse. Sie sättigen lange und verhelfen zu einer optimalen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Kohlenhydratquellen, die zu einem starken und schnellen Blutzuckeranstieg mit anschliessender Heisshungerattacke führen, lassen die Kinder müde, zappelig oder unkonzentriert werden.

→ Geben Sie Ihrem Kind ein sinnvolles Znüni mit. Schulkinder sind auf diese zweite morgendliche Mahlzeit angewiesen, um leistungsfähig zu sein.

Frühstück und Znüni werden als «Frühstücks-Zweimaleins» bezeichnet. Sie sollten zu-

sammen die Bestandteile Brot oder Getreideflocken, Früchte oder Gemüse, Milch oder Milchprodukte und genügend Flüssigkeit liefern. Ein Joghurt und ein Orangensaft für kleine Frühstücksmuffel sind also in Ordnung, dafür darf dann das später folgende Znüni mit einem Käsesandwich etwas üppiger ausfallen. Oder umgekehrt.

Die beiden Mahlzeiten am Morgen sollten rund einen Drittel des täglichen Energiebedarfs decken. Dieser beträgt bei sieben- bis neunjährigen Kindern etwa 2000 Kilokalorien, bei zehn- bis zwölfjährigen etwa 2200 Kilokalorien. Nach der Rückkehr aus der Schule sollten Sie den Kindern etwas Hartes oder Knackiges zum Beissen geben, zum Beispiel eine Karotte oder eine harte Brotrinde. Das baut allfällige Aggressionen ab und lässt die Kids bis zur nächsten Mahlzeit ruhiger werden.

## Noten für das Kinderznüni

Die Zwischenmahlzeiten mit Noten zwischen 5 und 6 sollten Sie vier- bis fünfmal pro Woche mitgeben, jene mit Noten zwischen 4 und 5 höchstens ein- bis zweimal. Und jene mit den ungenügenden Noten? Sie sind als Ausnahme akzeptabel, wenn danach keine ausserordentlichen Leistungen mehr nötig sind.

Znüni	Note
Vollkornsandwich mit Käse und Rüeblistreifen	6
Selbstgebackene Nuss-, Käse- oder Fruchtebrötchen (Vollkornhefeteig mit Nüssen, Käsewürfelchen oder Dörrfrüchten anreichern)	6
Gemügestäbchen mit Quarkdip	6
Apfel, Birne, Erdbeeren oder andere Früchte	6
Vollkornsandwich mit Butter, Schinken, Gurkenscheiben	5-6
Vollkorncrackers mit Baumüssen und Käse	5-6
Selbstgemachtes Lassi (Joghurt, wenig Zucker und frische Früchte pürieren)*	5-6
Ungeschwefelte Dörrfrüchte mit Nüssen	5-6
Ovomaltine*	5-6
Vollkornbrötchen mit Minisalami	5
Vollkornmuffins süss* oder gesalzen	5
Studentenfutter*	5
Geschwefelte Dörrfrüchte*	5
Vollkornbrötchen mit einer Reihe Schokolade*	4-5
Banane*	4-5
Ruchbrot mit Butter und Konfitüre	4
Fertige Getreideriegel*	4
Weggli mit Butter und Salami	3-4
Salamisilserli	3
Guetsli*	2-3
Schokoriegel*	2
Milchschnitte*	2
Chips*	2
Gummibärchen	1
Traubenzuckerbonbons	1

\* danach Zähne putzen oder zumindest den Mund mit Wasser spülen

**Tip:** Kaufen Sie zusammen mit Ihren Schulkindern verschiedene Znüni ein und verteilen Sie gemeinsam Noten. Berücksichtigen Sie dabei folgende Aspekte: Nährstoffgehalt (Vitamine, Mineralstoffe), Leistungsfähigkeit nach dem Genuss und Zahnverträglichkeit.

## Märchen und Mythen rund um das Znüni

So sinnvoll und empfehlenswert die morgendliche Zwischenverpflegung ist, so vielfältig sind die Irrmeinungen zum Znüni:

→ «Kinder müssen immer etwas Gesundes mitnehmen»: Falsch. Kompromisse machen lohnt sich auf Dauer. Dürfen Kinder einmal pro Woche wünschen, was sie mitnehmen möchten, essen sie an den restlichen Tagen viel eher das, was Sie bestimmen. Der «ungesunde» Tag wird anhand des Stundenplans festgelegt.

→ «Kinder essen das Znüni, das Sie ihnen mitgeben»: Falsch. Es ist die Regel und nicht die Ausnahme, dass Kinder ihre Znüni untereinander tauschen und teilen. Dadurch kommen zur Hälfte des von Ihnen zubereiteten Znüni brotes noch eine halbe Milchschnitte oder ein paar Gummibärchen hinzu – abhängig davon, wie gesundheitsbewusst die Eltern der kleinen Freunde Ihrer Kinder sind.

→ «Kinder essen das mitgegebene Znüni immer, weil sie Hunger haben»: Falsch. Auf dem Pausenplatz passiert so viel, dass besonders Schulanfänger das Essen vergessen können. Und falls es ihnen nicht schmeckt, werden sie liebevoll mit dem Znüni ihrer Kollegen versorgt, während ihr eigenes im Abfall landet oder wieder nach Hause kommt – werfen Sie mal einen Blick in die Schultasche Ihres Kindes.

→ «Kinder löschen ihren Durst am Brunnen auf dem Pausenhof»: Falsch. Viel eher ist anzunehmen, dass Softgetränke die Runde machen. Doch diese wirken ebenso ungünstig wie nichts trinken. Sie sollten dafür sorgen, dass Ihr Kind einen verdünnten Fruchtsaft oder ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee bei sich hat.

Schwierig sind die Leitlinien für gesunde Kinderernährung also nicht. Eltern brauchen – nebst den richtigen Informationen – bloss manchmal etwas Köpfcchen, um ihren Kindern den Brainfood schmackhaft zu machen. ■