



Gesunde Pausenbrote zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März

Energie für erfolgreiches Lernen in der Schule

(ddp direct) Der 16. Tag der gesunden Ernährung am 7. März steht unter dem Motto "Essen und Trinken in Schule und Kita". Denn Lernen macht nicht nur schlau, es kostet auch Energie. "Deshalb kommt der Ernährung in Schulen und Kindergärten eine große Bedeutung zu", betont Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio. Kinder benötigen 2 bis 3 Stunden nach dem Frühstück daher ein Pausenbrot in der Schule. Das gibt Kindern wieder ausreichend Kraft, um sich auf den weiteren Unterricht zu konzentrieren.

* Neben der Energie zum Lernen dürfen auch Vitamine und Mineralstoffe nicht zu kurz kommen. "Das zweite Frühstück sollte aus Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte bestehen wie zum Beispiel Joghurt, Vollkornbrot, Obst und Rohkost. Kinder gehen nach einer solchen Stärkung frisch und voller Energie wieder in den Unterricht", so Dr. Elke Arms.

* Das zweite Frühstück erhält einerseits die Leistungsfähigkeit am Vormittag, andererseits werden Heißhungergefühle bis zum Mittagessen vermieden. Diese können dazu führen, dass unkontrolliert große Mengen gegessen werden und zu Süßem gegriffen wird. Gerade bei älteren Kindern dauert die Schule länger und die Zeit zum Mittag streckt sich.

* Aber was können Eltern tun, wenn Kinder Pausenbrote nicht mögen? Mit knackigem Gemüse wie Gurke, Möhre, Kirschtomaten oder Salat und mit frischem Obst wie Weintrauben, Äpfeln oder Birnen können Schulbrote aufgepeppt werden. Namen wie Big Snack, Hasen Klappstulle oder Pikanter Hamburger machen das Pausenbrot bei Kindern interessant und signalisieren, dass es gut schmeckt.

* Kinder lieben meist auch Süßes und könnten es den ganzen Tag essen. Besser ist es, wenn Eltern den Kindern keine Süßigkeiten wie Kekse, Schokolade oder Bonbons mit in die Schule oder den Kindergarten geben. Außer viel Zucker und zum Teil auch Fett enthalten sie kaum wichtige Nährstoffe, die Kinder brauchen. Aber Verbote reizen besonders. Daher dürfen Kinder bei Gebäck, Kuchen oder Süßigkeiten auch mal zugreifen.

* "Eltern können den Kleinen das Naschen beispielsweise nach dem Mittagessen oder am späteren Nachmittag als Teil der Zwischenmahlzeit erlauben", rät Dr. Elke Arms. "In einer ausgewogenen Ernährung sollten höchstens 10 Prozent der täglichen Energie aus Süßigkeiten, Zucker, Limonade oder Knabberereien kommen. Für 7- bis 10-Jährige sind das maximal 180 kcal." Besser geeignet sind frisches Obst, Trockenfrüchte, Fruchtschnitten, auch mal ein Müsliriegel oder ein Vollkornbrot mit Marmelade.

* Welche Bedeutung Essen und Trinken als Bestandteile der einzelnen Mahlzeiten haben, erklärt die Broschüre Vitale Kinder - mit Spaß essen und bewegen des Nestlé Ernährungsstudios. Die Broschüre fasst darüber hinaus zusammen, warum eine gesunde und ausgewogene Ernährung für die Entwicklung von Kindern genauso wichtig ist wie ausreichende Bewegung. Weiterer Schwerpunkte des kostenfreien Ratgebers sind Unter- und Übergewicht bei Kindern. Damit Kinder die Ernährung spielerisch zu Hause lernen können, hält die Broschüre 11 Arbeitsblätter mit Spielideen und Experimenten bereit. Die Broschüre steht kostenlos im Broschüren-Bereich des Nestlé Ernährungsstudios als Download zur Verfügung und kann kostenlos als Print-Version telefonisch unter 069 / 66 71 88 88 (Montag bis Freitag: 8:00 bis 18:00 Uhr) bestellt werden.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/9ojnth>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/gesunde-pausenbrote-zum-tag-der-gesunden-ernaehrung-am-7-maerz-19792>

=== Gesunde Pausenbrote zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März (Bild) ===

Kinder benötigen 2 bis 3 Stunden nach dem Frühstück ein Pausenbrot in der Schule. Das gibt Kindern wieder ausreichend Kraft, um sich auf den weiteren Unterricht zu konzentrieren.

Shortlink:

<http://shortpr.com/7refg9>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/gesunde-pausenbrote-zum-tag-der-gesunden-ernaehrung-am-7-maerz>

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 450.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23
60523
Frankfurt/Main

E-Mail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Website: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Telefon: 069/6671-3740

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

dietrich@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/9ojnth
dietrich@dkcommunications.de

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 450.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild

