

Die gesunde Schuljause

In Österreich gibt es an immer mehr Schulen und Kindergärten Initiativen, die das Ernährungsangebot verbessern und das Wissen der Kinder über die Bedeutung und den Ursprung von Lebensmitteln vertiefen. Umweltminister Niki Berlakovich ist es zu Schulbeginn daher ein Anliegen, Eltern, Schüler, Pädagogen und Schulverwaltung auf die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung im Schulalltag aufmerksam zu machen.

Wer in der Schule konzentriert arbeiten und Leistungen erbringen soll, braucht eine gute und gesunde Verpflegung. Wie die Leistungskurve zeigt, sind Schülerinnen und Schüler, die vormittags zwei Mahlzeiten essen, nachweislich konzentrierter, aufnahme- und leistungsfähiger, als ihre Kollegen, die die Zwischenmahlzeiten auslassen.

"Obst und Gemüse sind wesentliche Bestandteile einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Zahlreiche Studien belegen, dass unser Ernährungsverhalten bereits in frühester Kindheit geprägt wird. Die Beispielwirkung von Erwachsenen - Eltern und Lehrern - und gleichaltrigen Mitschülern spielt dabei ebenfalls eine entscheidende Rolle. Frisches Obst und Gemüse ist daher als regelmäßiger und selbstverständlicher Bestandteil der Schuljause unverzichtbar für unsere Kinder.", so Umweltminister Niki Berlakovich.

Zu einer optimalen Schuljause zählen vier Bausteine:

Getränke: Wenig oder nicht gesüßte Getränke, wie Wasser, Tee oder verdünnte Säfte sind am idealsten. Kinder, die zu wenig trinken, sind müde und haben Kopfschmerzen. Limonaden, Eistees oder Colagetränke sind zu stark gesüßt und daher schlecht geeignet.

Getreideprodukte: Kohlenhydrate in der Jause verhindern einen Abfall des Blutzuckerspiegels und versorgen das Gehirn kontinuierlich mit Energie. Greifen Sie dabei auf Brot und Weckerl mit einem hohen Vollkornanteil zurück. Saaten und Nüsse stärken die Nerven. Vorsicht gilt bei Kuchen, zu stark gesüßten Cerealien, sowie fettreichen Belägen.

Obst und Gemüse: Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Als Faustregel gilt es, fünf Portionen pro Tag aufzunehmen. Smoothies sind nur dann zu empfehlen, wenn sie frei von Zusätzen, Aromen und Konzentraten sind.

Milchprodukte: Milchprodukte sind reich an Kalzium, das für das Knochenwachstum der Kinder unentbehrlich ist. Achten Sie darauf, Milch, Joghurt oder Topfenaufstriche einzukaufen. Trinkkakaos und Molkegetränke sind oft viel zu stark gesüßt.

Weitere Tipps rund um die gesunde Ernährung in der Schule:

- Das Essen sollte immer frisch und schonend zubereitet sein. Finger weg von Fertigprodukten.
- Kaufen Sie regionale Produkte und achten Sie auf biologische Herkunft.
- Portionieren Sie die Schuljause kindgerecht, d.h. in einer handlichen Form, mit schönen Dekorationen oder Überraschungen in Form von Extra-Nüssen an Schularbeitstagen.

Schülerinnen und Schüler nehmen heute täglich bis zu drei Mahlzeiten in der Schule ein. Die richtige Schuljause kann daher viel zur Verbesserung der Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen beitragen. Weitere Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie unter www.lebensministerium.at/lebensmittel.