

Die Jause als Energieschub für den Schulalltag

Die richtige Jause hilft Kindern im Verlauf des Schultages konzentriert zu bleiben. Auf Zucker in der Jausenbox sollte zur Gänze verzichtet werden, der regelmäßige Fleischkonsum für Kinder im Wachstum ist hingegen sehr wichtig. Ernährungsexpertin OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz, gibt Tipps für die richtige Ernährung über den Schultag, die bereits mit einem ausgewogenen Frühstück beginnt.

Wer kennt es nicht, das Tief am Vormittag, sobald die Energiereserven des Frühstücks aufgebraucht sind? Durch eine Jause am Vormittag kann dieser Abfall der Leistungskurve bei Kindern deutlich geringer ausfallen. Wichtig ist aber, dass die Jause keinen Zucker enthält, sonst hält der Energieschub nur sehr kurz an. *„In der Jausenbox sollte unbedingt Gemüse sein, zum Beispiel Karottensticks, eine Gurke oder eine Tomate,“* erklärt OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Wolfinger, *„bei Brot ist Vollkornbrot oder normales Hausbrot die beste Wahl. Eine Semmel oder ein Laugenstangerl sollten eine seltene Ausnahme sein.“* Auch durch die Garnitur oder eine ungewöhnliche Form kann der Jausenalltag anders gestaltet werden, sagt Petra Wolfinger: *„Oft reicht es, mit einem Keksausstecher das Gemüse oder das Brot für die Kinder spannender aussehen zu lassen.“* Auch eine Eiweißquelle darf in einer guten Jausenbox nicht fehlen. Die Expertin empfiehlt ein paar Walnüsse, einen Kräuter-Frischkäseaufstrich oder ein Blatt Käse.

Ohne Fruchtsäfte und Nachspeise

In der Trinkflasche sollte unbedingt ein kalorienfreies Getränk sein: Wasser, oder ungesüßte Kräutertees. *„Auf keinen Fall sollten Kinder Fruchtsäfte trinken, da diese von Mundbakterien in Säuren umgewandelt werden, die bei Dauerkonsum wiederum die Zähne und den Zahnschmelz schädigen können,“* erklärt OÄ Dr.ⁱⁿ Wolfinger. So passen auch Smoothies nicht zu einer gesunden Jause: gesünder ist, das Obst direkt zu

essen. Kinder wollen Abwechslung im Speiseplan. Obst- und Gemüsesorten sollten bei der Schuljause daher variieren. Kleine Süßigkeiten, Müsliriegel oder Cracker als “Dessert” haben in einer gesunden Jausenbox nichts verloren.

...vor der Jause: das perfekte Frühstück

Mit dem Frühstück lädt man die Energiereserven auf und stellt dem Körper zur Verfügung, was er braucht, um gut in den Tag zu starten. Mit Getreideprodukten kann man dem Körper die nötigen Kohlenhydrate zuführen. *„Hier nimmt man Vollkornbrot oder Hausbrot mit ein bisschen Butter oder ein wenig Streichkäse. Da sollte auch gleich etwas Gemüse drauf“*, erklärt Dr.ⁱⁿ Petra Wolfinger. Beim Brot empfiehlt die Ernährungsexpertin Vollkorn-, Mehrkorn- und Dinkelbrot oder ein dunkles Weckerl. Diese Brotsorten lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und später auch nicht so rapide absinken, wie Weißbrot. Wer süß frühstücken möchte, kann dünn Marmelade auf das Brot streichen. Kakao- oder Schokocreme sind Süßigkeiten und kein Bestandteil eines gesunden Frühstücks. Auch von Cornflakes und ähnlichen Frühstücksflocken ratet OÄ Wolfinger ab. *„Besser ist, man mischt es sich selbst aus Haferflocken und Obst. Gesüßt werden sollte das Müsli weder mit Honig noch mit Zucker. Früchte liefern bereits ausreichend Fruchtzucker“*, unterstreicht Dr.ⁱⁿ Wolfinger. Ob man das Müsli mit Milch oder mit Joghurt verzehrt, ist Geschmackssache. Milchprodukte enthalten Kalzium und sind somit wichtige Lebensmittel für Kinder im Wachstum. Als Getränk empfiehlt die Ernährungsexpertin Milch, Kakao oder Wasser und ungesüßte Tees. Wenn Kinder morgens nichts essen wollen, sollte man sie nicht dazu zwingen. Aber zumindest eine Tasse Kakao oder Milch sind vor dem Schulweg unbedingt notwendig.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Maria Binder

maria.binder@ordensklinikum.at

+43 (732) 7677 – 4908

+43 (664) 88281532

www.ordensklinikum.at