

Richtig essen macht schlau

Shokoriegel statt Pausenbrot, Nusshörnchen statt Apfel oder Banane – die oft sehr schlechte Ernährung von Schülern kann sich auf ihre Leistungsfähigkeit auswirken. Damit Schüler nicht in ein Leistungsloch fallen, geben die Apotheker in Bayern einige Ernährungstipps.

Rund ein Drittel der Schüler geht heute ohne Pausenbrot aus dem Haus. Stattdessen bekommen sie Geld und sie kaufen sich, was ihnen schmeckt. Die Gefahr dabei ist, dass Kinder vor allem zu den süßen Sachen greifen. Aber, Süßigkeiten können sich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Denn Süßes erhöht den Blutzuckerspiegel und damit die Leistungsfähigkeit nur kurzfristig.

Bei einem hohen Wert steuert der Körper mit vermehrter Insulinausschüttung dagegen – mit dem Effekt, dass die Kinder in

ein Leistungsloch fallen. Dagegen ist es ratsam, Vollkornprodukte zu verzehren, damit der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt und auch lange konstant gehalten werden kann.

Die Glukosespeicher der Leber werden über Nacht zur Energiebereitstellung verwendet, deshalb ist es wichtig, sie am Morgen wieder zu füllen. Da das Gehirn Glukose für seine Energieversorgung benötigt, sind Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit der Kinder ohne Frühstück eingeschränkt.

Ihr Kind sollte am Morgen etwas trinken, ansonsten wird die Zeit ohne Flüssigkeit unter Umständen sehr lange. Dies hat dann eine verminderte Konzentrationsfähigkeit zur Folge. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Schorle, Kräuter- oder Früchtetee. Auf keinen Fall Cola!

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, dass es jeden Tag Gemüse oder Salat zu den Mahlzeiten gibt. Bei der Art und Zubereitung können Sie dann auf die Wünsche Ihrer Kinder eingehen. Obst beispielsweise eignet sich hervorragend als Snack zwischendurch oder als Nachtisch.

Gemeinsames Essen, aber auch gemeinsames Kochen macht den Kindern Spaß. Das Essen, das Kinder selbst zubereitet haben, schmeckt anschließend doppelt so gut. Verwenden Sie viel Fisch, Gemüse und Hülsenfrüchte und vermeiden Sie so oft wie möglich, nach der schnellen Pizza zu telefonieren oder Fertigprodukte aufzuwärmen.

Denn bedenken Sie: Wenn Erwachsene sich nicht vernünftig ernähren, übernimmt der Nachwuchs oft die schlechten Essgewohnheiten, die ihm in der Familie vorgelebt werden.