

Beilage Hannovernde Allgemeine
2012

Vollkornbrot und Obst liefern viel Energie

Ballaststoffe im Pausensnack halten den Blutzucker konstant

Mein Sohn kommt jetzt in die Schule: Was gehört in die Brotdose, was nicht? Ist Süßes ganz verboten oder mit Obst und Gemüse erlaubt? Gibt es Lebensmittel, die die Konzentration fördern oder beeinträchtigen?

ERNÄHRUNGSBERATERIN DR. ANDREA TRAPPE ANTWORTET: Eine sinnvoll gefüllte Brotdose ist eine wichtige Voraussetzung für einen Schul- und auch einen Arbeitstag. Beginnt der Tag zudem mit einem entspannten Frühstück, ist dies eine gute Basis für die Anforderungen des Tages.

Um nicht schon gleich nach dem Aufstehen in Hektik zu verfallen, sollten Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern mindestens fünf Minuten Zeit zum

Frühstücken gönnen, in denen sie auch zusammen den Tag planen können. Beim Frühstück werden die körperlichen Energiespeicher, die in der Nacht geleert wurden, für die nächsten Aktivitäten wieder aufgefüllt.

In der Schule helfen ballaststoffreiche Zwischenmahlzeiten, wieder Energie zu tanken – beispielsweise ein Vollkornbrot, ein Stück Obst, Gemüsesticks oder ein kleiner Joghurt. Hier ist es sinnvoll, die Wünsche der Kinder zu berücksichtigen. Es darf also auch einmal Nutella oder Marmelade auf einem Vollkornbrötchen sein.

Süßes sollten Sie sich eher als Snacks für den Nachmittag aufbewahren. Gummibären und andere Süßigkeiten liefern zwar schnelle Energie, führen jedoch

auch schnell zu anschließendem Energieabfall. Der Fruchtzucker in rohem Obst sorgt besser für einen konstanten Blutzuckerspiegel und damit eine kontinuierlichere Leistungsbereitschaft.

Außer einer gut gefüllten Brotdose sollte eine ausreichende Menge eines kalorienarmen Getränks nicht fehlen. Kinder leiden bei Flüssigkeitsmangel schnell an Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Sieben- bis Neunjährige haben einen täglichen Flüssigkeitsbedarf von mindestens 900 Millilitern. Um ihn zu stillen, eignen sich Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees – je nach Geschmack der Kinder. Eine Schorle aus einem Teil Fruchtsaft und fünf Teilen Wasser ist auch empfehlenswert. jgz

DAS SIND UNSERE EXPERTEN FÜR IHRE FAMILIE



Dr. Werner Behrmann
ist Kinder- und Jugendarzt in Neustadt. In seiner Praxis behandelt er seit 1981 Patienten.



Dr. Cornelia Schnitter
ist Chefarztin der geriatrischen Klinik in Langenhagen und Expertin für Altersmedizin.



Joachim Kaewer
ist Psychotherapeut in Seelze. Er berät in Partnerschafts- und Erziehungsfragen.



Susanne Urtel-Stappmanns
ist Kinder- und Jugendärztin und klassische Homöopathin in Altwarmbüchen.



Ursel Teubert
ist Familientherapeutin in Garbsen. Sie behandelt auch Ängste und Paarprobleme.



Wolfgang Neufert
ist Lehrer und Diplom-Pädagoge und unterrichtet an der Gesamtschule Garbsen.



Sven Müller
ist diätetisch geschulter Koch und Küchenmeister des Klinikums Region Hannover.



Dr. Andrea Trappe
ist Diät- und Ernährungsberaterin aus Isernhagen. Sie therapiert und lehrt.



Matthias Möller
und das Team der Familien- und Erziehungsberatungsstelle beraten in Burgdorf.