



Genug Energie fürs Köpfchen

So lassen sich Pausenbrot und Ernährung optimieren

Text: Wer in der Schule mithalten will, muss vom ersten Tag an konzentriert und einsatzbereit sein. Am Morgen sind die Kohlenhydrat-Reserven im Körper aufgebraucht, die das Gehirn mit Energie versorgen. Auch fehlt es vielen Kindern an Vitalstoffen - also an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Eisen, Jod und Zink unterstützen die Konzentrationsfähigkeit. Ein vollwertiges Frühstück, beispielsweise aus Getreide, Früchten und Milch ist daher wichtig, bevor es ans Lernen geht. Leider verlässt etwa jedes fünfte Kind in Deutschland ohne Frühstück das Haus – gerade dann ist ein gesundes Pausenbrot umso wichtiger. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung besteht die Zwischenmahlzeit in der Schule im Idealfall aus vier Bausteinen: Vollkornbrot, Milch oder einem Milchprodukt, frischem Obst oder Gemüse und einem ungesüßten Getränk.

Die Lust auf Gesundes wecken

Vor allem Schulanfänger nutzen die Pause, um ihren Bewegungsdrang zu stillen - das Pausenbrot in der Hand ist dabei oft hinderlich. Die Lösung: Mundgerechte Häppchen in der Brotbox sind praktisch und wecken die Lust auf gesundes Essen. Tolle Tipps zum gesunden Pausenbrot und leckere Rezept-Videos dazu gibt es im Rahmen der Aktion "Gesundes Pausenbrot" unter www.lavita.de. Auch beim Mittag- und Abendessen ist gesunde Ernährung bei vielen Kindern ein unliebsames Dauerthema. Gerade beim Verzehr von Obst und Gemüse liegen zwischen den Wünschen der Eltern und den Vorstellungen der Kinder Welten. Eine gesunde Ergänzung kann ein leckeres Saftkonzentrat etwa von LaVita sein. Es bündelt die positiven Eigenschaften von über 70 wertvollen Lebensmitteln und kann die Ernährung von Klein und Groß nachweislich optimieren. So unterstützen beispielsweise Eisen und Zink die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem.

Toller Pausensnack zum Reinbeißen

Ein ramponiertes, aufgeweichtes Pausenbrot oder braunes Obst sind eine herbe Enttäuschung für hungrige Schulkinder. Diese Tipps & Tricks helfen bei der Zubereitung eines appetitlichen Pausensnacks:

- Bei saftigen Brotbelägen wie Tomaten- oder Gurkenscheiben eignet sich ein gewaschenes und trocken getupftes Salatblatt als Unterlage, damit das Brot nicht durchweicht.
- Apfelschnitze werden nicht braun, wenn sie mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, ebenso wie Avocados.
- Gut verschlossen, in einer Brotdose aus Kunststoff oder Edelstahl, bleibt nicht nur das Pausenbrot in Form, sondern auch der Schulranzen sauber - für Getränke bruch- und auslaufsichere Trinkflaschen verwenden.
- Getrennte Fächer in der Dose sorgen dafür, dass nichts zermatscht und Gemüstick ohne Krümel bleiben.

Infokasten: Brotspieße mit Kräuterquark und Kirschtomaten 250g Bioquark frische Kräuter nach Wahl 1 EL Leinöl Salz und Pfeffer 2 Scheiben Vollkornbrot Rucola gehackte Walnüsse Kirschtomaten Schaschlikspieße, runder Plätzchenausstecher Zubereitung: Gewaschene und gehackte Kräuter mit dem Quark und dem Leinöl verrühren, salzen und pfeffern. Kräuterquark auf ein Brot streichen, gehackte Walnüsse und gewaschene Rucolablätter darüber streuen, zweite Brotscheibe auflegen. Kreise ausstechen und abwechselnd mit den Kirschtomaten auf einen Schaschlikspieß stecken. Weitere leckere Ideen unter www.lavita.de.

Weitere Informationen: www.lavita.de

Quelle: LaVita GmbH, Kumhausen

Kontakt: Daniela Stewens (daniela.stewens@lavita.de)

Bildmaterial auf Anfrage:

