

# So essen sich die Kleinen fit und klug

Der erste Schultag! Voller Freude, stolz und auch etwas nervös spazieren die Kleinen mit dem neuen Schulsack in die Schule. Da stellen sich viele Eltern die Frage, wie sie ihre Schützlinge gesund ernähren sollen, damit die Kleinen beim Lernen gut versorgt sind.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

Ihr Kind kann Intelligenz natürlich nicht löffelweise essen. Durch eine sinnvolle Auswahl der Nahrungsmittel wird das Gehirn jedoch leistungsfähiger und die Denkarbeit unterstützt. Wer also das Richtige isst und trinkt, kann schneller denken und Informationen besser aufnehmen und verarbeiten. Der Grund ist einfach: Stellen Sie sich in unserem Gehirn kleine Männchen (Boten) vor, die zwischen den Nerven Informationen hin und her transportieren. Je fitter diese kleinen Kerlchen sind, die in der Fachsprache Neurotransmitter genannt werden, umso besser ist es um die Gehirnleistung bestellt. Wer kohlenhydratreich ist, fördert die Neurotransmitterkonzentration im Gehirn.

### Trinken macht fit

Unser Gehirn braucht jedoch nicht nur Nährstoffe wie Kohlenhydrate, sondern auch Flüssigkeit. Wer genügend trinkt, kann sich besser konzentrieren. Wenn man sich schlapp und müde fühlt, hat das oft mit einem Flüssigkeitsdefizit zu tun. Deshalb ist ausreichend trinken besonders wichtig: Wasser, Mineralwasser, ungesüsste Tees oder verdünnte Fruchtsäfte löschen den Durst am besten. Soft-Drinks wie Limonaden, Colagetränke, Ice-Tea enthalten zu viel

Zucker, oft auch Koffein und sind als Pausengetränke nicht empfehlenswert.

### Energie nachtanken

Kinder brauchen und verbrauchen unterschiedliche Mengen an Energie. Lebhaft und aktive Temperamente haben einen höheren Bedarf als ruhigere Kids. Da bei Kindern die Energietanks noch nicht so gross sind wie bei Erwachsenen, muss deshalb regelmässig für Nachschub gesorgt werden. Also: lieber 5 kleinere statt 3 grosse Mahlzeiten über den Tag verteilen.

### Frühstück und Znüni als Starthilfe

In der Nacht werden die Energiereserven im Körper geleert. Deshalb sind ein vollwertiges Frühstück und ein gesundes Znüni wichtig. Das Frühstück füllt die erschöpften Energiereserven wieder auf und das Znüni verhindert einen Leistungsabfall am späten Vormittag. Frühstücksmuffel müssen nicht zum Essen gezwungen werden, sie sollten jedoch auch nicht mit völlig leerem Magen aus dem Haus gehen. Ein leichtes Milchgetränk gibt dem Organismus einen ersten Leistungskick, und ein gesundes Sandwich (z. B. ein Vollkornbrötchen mit Gemüsestreifen und Käse) für die Pause liefert den nötigen Nährstoff- und Energienachschub.

## BRAINFOOD FÜR KLEINE UND GROSSE KOPFARBEITER

- Kohlenhydrate: Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für das Gehirn und erhöhen die Neurotransmitterkonzentration. Empfehlenswerte Quellen: Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte.
- Vitamine B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub>: Die beiden Vitamine spielen im Gehirnstoffwechsel und bei der

Energiegewinnung eine wichtige Rolle. Empfehlenswerte Quellen: Milch und Milchprodukte, Schweinefleisch, Vollkornbrot, Kartoffeln.

- Alpha-Linolensäure: Diese Fettsäure ist an der Entwicklung und der Ausreifung des Gehirns beteiligt. Empfehlenswerte Quellen: Fisch, Vollmilch, Butter, Rapsöl.