

«So wird gesundes Essen für Teenager trendy»

Viele Jugendliche lieben Hamburger mit Pommes frites. Eine Horrorvorstellung für die Eltern, die ihre Heranwachsenden gesund und ausgewogen ernähren möchten. Das Essen von Jugendlichen lässt sich jedoch mit einfachen Tricks gesünder gestalten. Sie werden staunen, wie gut dies akzeptiert wird.

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 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Hamburger sind der Hit bei Teenies. Und sie sind der Inbegriff ungesunder Ernährung. Das muss nicht sein. Wird der Hamburger mit einem knusprigen Vollkornbrötchen, frischen Tomaten und Gurkenscheiben zubereitet und ein knackiger Salat dazu serviert, entsteht eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit. Auch italienische Gerichte stehen auf der Hitliste der Jungen ganz oben. Aber es sollten nicht immer Spaghetti carbonara sein, sondern ab und zu Vollkornspaghetti mit Gemüsesaucen oder gefüllte Pittabrote. Gesund essen kann also ohne viel Aufwand auch trendy sein. Probieren Sie es aus, am besten gemeinsam. Denn Jugendliche, die öfter alleine essen, greifen eher zu Fastfood und Fertigpizza.

Denn sie wissen, was sie tun

Obwohl Kinder und Jugendliche lieber Pizza und Hamburger essen als Gemüse und Vollkornprodukte, stimmt die Aussage

nicht, dass sie nicht informiert sind. Kinder und Jugendliche wissen nämlich sehr genau, wie gesundes Essen aussehen sollte. Aus Studien ist erkennbar, dass die Mehrheit weiss, dass Früchte und Gemüse gesund sind und dass Süssigkeiten und mangelnde Bewegung zu Übergewicht führen können. Der wichtigste Grund für die Diskrepanz zwischen dem Wissen und dem Handeln: Für die grosse Mehrheit der Kinder und Jugendlichen ist das Thema «gesunde Ernährung» schlicht unwichtig. Mehr noch: Das Interesse an gesunder Ernährung hat in den letzten Jahren sogar nachgelassen. Das ist eine grosse Herausforderung für die Ernährungsfachleute der Zukunft. Es stellt sich die Frage, wie gesundes Essen wieder attraktiv und geschmackvoll gemacht werden kann. Ein Teil der Lösung könnte das gemeinsame, genussvolle Essen am Familientisch sein. Und Informationskampagnen, die nicht nur den Kopf der Kinder, sondern auch ihr Herz erreichen. ▶

SATTE MÄDCHEN LERNEN BESSER

Stimmung und Frühstück beeinflussen die Leistung. Der Zusammenhang zwischen Frühstück und Leistungsvermögen in der Schule ist schon mehrfach untersucht worden. Nordirische Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass die Leistungsfähigkeit nicht nur mit der Sättigung und einem stabilen Blutzuckerspiegel zusammenhängt, sondern auch mit der Stimmung und dem Geschlecht zu tun hat. Mädchen erreichen in der Schule bessere Resultate, wenn sie ein ordentliches Frühstück essen. Jungen hinge-

gen schneiden besser ab, wenn sie noch leicht hungrig sind. Zudem führt das ordentliche Frühstück bei Mädchen zu einer besseren Leistung, besonders wenn sie in einer schlechten Stimmung waren. Dies sind interessante Unterschiede. Klar ist aber: Frühstücken lohnt sich auf jeden Fall.

Weitere Tipps und Tricks finden Sie auf dem Plakat «Do the milkshake». Das Plakat richtet sich an Teenager und kann gratis bestellt werden über Telefon 031 359 57 28 oder über webbestellungen@swissmilk.ch