

Das Bio-Pausenbrot

Damit Ihr Kind fit durch den Schultag kommt und sich im Unterricht gut konzentrieren kann, braucht es ein ausgewogenes und leckeres Frühstück und Pausenbrot! Diese Mahlzeiten sollten aus den folgenden 4 Bausteinen bestehen:



1. **mindestens 1 Vollkornprodukt**, z. B. 1 Scheibe Vollkornbrot, Vollkorn-Knäckebrot, Vollkornsemmel,...
2. **mindestens 1 Milchprodukt**, z. B. 1 Tasse Milch, 1 kleiner Becher Joghurt, Käse...
3. **mindestens 1 Stück Obst oder Gemüse**, z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Karotte, Paprika, Gurke, Trauben, Beeren,...
4. **ausreichend Getränke**, z. B. Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen



Tipp:

Bei der Auswahl der Lebensmittel sollten Sie auf die Qualität achten! Bevorzugen Sie frische, saisonale Lebensmittel aus der Region in Bio-Qualität! Sie sind nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig produziert, d. h. die Umwelt wird dadurch nicht belastet.



Alle Bio-Lebensmittel, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau hergestellt wurden, tragen das EU-Biosiegel.

Nervennahrung oder Zuckerfalle?

Ein übermäßiger Zuckerkonsum durch Süßigkeiten und Softdrinks, aber auch durch spezielle Kinderlebensmittel wie Schnitten, Riegel oder Snacks, ist für die Kinder ein Problem. Der Zucker aus den Lebensmitteln lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Dies wird vom Körper rasch gegenreguliert, was aber den Blutzuckerspiegel dann unter das Normalniveau fallen lässt. Dadurch kommt es zu einem Leistungstief. Die Kinder fühlen sich müde und sind unkonzentriert.



Vollkorn bietet den Vorteil, den Blutzuckerspiegel kontinuierlich und langsam anzuheben. So kann der Körper lange Zeit mit Energie versorgt werden und zwar ohne starke Blutzuckerschwankungen. Außerdem sind viele Ballaststoffe enthalten, die wichtig für eine gute Verdauung und die Darmgesundheit sind.

Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die der Körper für die Gesunderhaltung und das Wachstum benötigt.

Milchprodukte liefern Kalzium, Eiweiß und Vitamin B2. Diese Stoffe braucht der Körper u. a. für starke Knochen, gesunde Zähne und für das Wachstum.



Und Trinken?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für Kinder und Erwachsene wichtig: 1 bis 1 ½ Liter Flüssigkeit braucht ein Schulkind täglich, an heißen Tagen und bei viel Bewegung, auch deutlich mehr! Alle Getränke für Kinder sollten frei von Zucker und Koffein sein.

Rezeptideen

Versuchen Sie viel Abwechslung in den Speiseplan zu bringen und lassen Sie Ihr Kind dabei mitbestimmen und auch mithelfen! Packen Sie nicht mehr ein, als Ihr Kind essen kann.

Beispiel 1:

$\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 kleiner Becher Joghurt, 1 Scheibe Vollkorn-Knäckebrot, 2 kleine Radieschen und 1 Banane

Beispiel 2:

$\frac{1}{4}$ l ungesüßter Früchtetee, 1 Scheibe Kürbiskernbrot belegt mit 1 Scheibe Emmentaler oder Schinken, ein paar Gurkenscheiben oder 2 Cocktail Tomaten, 1 Birne oder 1 Apfel

Beispiel 3:

$\frac{1}{4}$ l Vollmilch, 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern und 4 dünne Paprikastreifen, 1 Apfelsine und eine Handvoll Weintrauben

Beispiel 4:

$\frac{1}{4}$ l Obstsaft-Schorle (aus 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser), 1 kleiner Pumpernickel mit einer Handvoll Käsewürfel, 2 Obstspieße aus beispielsweise Weintrauben, Apfelstücken, Apfelsinenstücken oder Birnenstücken

