



## Morgens, halb acht in Deutschland

Wer kennt das nicht? Die Kinder müssen zur Schule, und man müsste schon auf dem Weg ins Büro sein. Frühstück? Fehlanzeige. Schnell wird den Kindern noch ein wenig Geld gegeben, damit sie sich beim Bäcker etwas holen. Wenn man Glück hat, bleibt einem noch Zeit für einen Kaffee.

Während man selbst bis zum Mittagessen hungert, versorgen sich die Kinder mit süßen Teilchen beim Bäcker. Problem ist, dass diese kurzketting Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, aber aufgrund der vermehrten Insulinausschüttung auch schnell wieder abfallen lassen. Diese starken Blutzuckerschwankungen führen zu Konzentrationsschwächen und schlechteren Schulleistungen. Man bekommt schnell wieder Hunger und muss wieder essen. Ein solches Essverhalten kann zu Übergewicht führen.

### Vollwertig und ausgewogen

Die Deutsche Herzstiftung hat sich den Welt-herztag 2011, der unter dem Motto *Herzgesund in Beruf und Familie* steht, zum Anlass genommen, Ihnen Tipps zur schnellen Zubereitung einer vollwertigen Pausenverpflegung zu geben.

Auch wenn Ihnen die Werbung etwas anderes suggeriert: Schokoladenbrot-aufstriche wie Nutella (55,9% Zucker und 31% Fett) sollten eine seltene Ausnahme sein. Genauso wenig kann die Milchschnitte mit der Extra-Portion Milch mit einem echten Glas Vollmilch konkurrieren. Bei der Brotauswahl sind Vollkornprodukte dem Weißbrot vorzuziehen. Als Belag bieten sich Geflügelwurst, magerer Schinken, Frischkäse und Quark an. Obst und Gemüserohkost dürfen nicht fehlen. Zwar enthält Obst viel Fruchtzucker, dieser wird aber durch die reichlich im Obst enthaltenen Ballaststoffe langsamer aufgenommen und hält länger an.





## Beim Einkauf auf die Wahl der Produkte achten

Die Lebensmittelindustrie lässt sich immer raffiniertere Methoden einfallen, um Geld bei der Herstellung von Nahrungsmitteln zu sparen. Statt Kuhmilch wird Pflanzenfett verwendet, und frischer Fisch muss allzu oft gepresstem Eiweiß weichen. Damit das alles noch nach etwas schmeckt, werden künstliche Aromen zugesetzt. So muss man sich nicht wundern, dass nicht überall, wo Käse drauf steht, auch Käse drin ist. Um diesen Verschleierungstaktiken nicht vollkommen ausgeliefert zu sein, sollte man möglichst auf Fertigprodukte verzichten und unverarbeitete Produkte vorziehen. Achten Sie auf Qualität und Frische. Bei Obst und Gemüse sollte man die Saison im Auge haben.

## Wenn es schnell gehen muss

Das Pausenbrot soll nicht als Frühstückersatz gesehen werden. Ein gutes Frühstück ist die Grundlage für den Tag. Es sollte nach denselben Grundsätzen wie das Pausenbrot zubereitet werden, z. B. Vollkornmüsli, Vollkornbrot, Käse, Quark, Obst usw. Kinder, die kein Frühstück erhalten, tun sich in der Schule schwer. Dafür lohnt es sich, den Wecker etwas früher zu stellen.

Sollte man einmal verschlafen haben, sodass keine Zeit für das Frühstück bleibt, sollten Sie Ihr Kind nicht mit ganz leerem Magen in die Schule schicken. Zumindest ein Glas Milch sollte immer drin sein. Das reicht unter Umständen bis zur ersten Pause.

Wenn Sie wissen, dass Sie morgens in Zeitnot geraten, versuchen Sie, die Pausenverpflegung bereits am Abend vorzubereiten. Es gibt eine

Vielzahl von gesunden und leckeren Pausenmahlzeiten, die schnell und einfach vorzubereiten sind.



Die Familie hat den größten Einfluss auf die Kinder und deren Verhalten. Wenn Sie sich gesund ernähren und einen gesunden Lebensstil pflegen, wird sich das nicht nur positiv auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch positiv auf die Essgewohnheiten und die Lebenseinstellung Ihrer Kinder auswirken.

*Sinann Al Najem*

## Rezepte

Vier Bausteine gehören zu einem gesunden Pausenbrot:

- 1 Scheibe Vollkornbrot, Knäckebrot oder Vollkornbrötchen
- 1 Milchprodukt, z. B. Milch, Joghurt, Quark oder Käse,
- 1 Stück Obst oder Gemüse, z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Gurke, Karotte, Radieschen oder Paprika,
- ausreichend zu trinken.

Versuchen Sie, viel Abwechslung in den Speiseplan zu bringen und lassen Sie Ihr Kind dabei mitbestimmen.

Hier drei Vorschläge:

### Pausenbrot 1

¼l Vollmilch, 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern, 1 Apfelsine, 1 Mandarine oder Trauben, Paprikascheiben

### Pausenbrot 2

¼l Früchtetee, 1 Scheibe Kürbiskernbrot, 1 Scheibe Emmentaler oder 1 Scheibe mageren Schinken, 1 Gurke oder 1 Tomate in Scheiben, dazu 1 Birne oder anderes Obst nach Saison

### Pausenbrot 3

¼l Mineralwasser, 1 Becher Joghurt, Knäckebrot, Vollkornbrot, 1 Banane, 1 Stück Melone oder 1 Pfirsich, eine Handvoll Rosinen mit Nüssen gemischt