

Spitzensportler wissen es schon lange, Eltern eigentlich auch: Richtige Ernährung ist die Voraussetzung für optimale Leistungen. Der Unterschied ist der, dass dieser Tatsache bei unseren Schülern viel zu wenig Beachtung geschenkt wird.

Dr. med. Stephan König

# NAHRUNG FÜR DAS HIRN

Während das Mittag- und Nachessen meistens noch ein Familientreffen ist, stimmt dies für das Frühstück nur selten. Oft wird gar kein Frühstück mehr eingenommen, oder man tut dies individuell vor offenem Kühlschrank. Dabei ist doch gerade das Frühstück sehr wichtig für die Leistungsfähigkeit des Schulkindes. Umso grösser ist die Bedeutung der Pausenverpflegung.

## Zucker? Ja, aber richtig

Kinder haben, auf das Körpergewicht bezogen, einen grösseren Energiebedarf als Erwachsene. Dieser Bedarf sollte dem Kind, aufgeteilt in 5–6 Mahlzeiten, zugeführt werden, damit nicht zu grosse Schwankungen zwischen Sättigung und Hunger entstehen. Der für das Gehirn wichtigste Nahrungsbestandteil ist der Zucker (Glukose). Hat es zu wenig Zucker im Blut, dann verschlechtert sich die Konzentration und das Kind wird müde und nervös, die Ausdauer verkürzt

sich und die Aufnahmefähigkeit sinkt. Aber auch Eiweisse, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine müssen dem Körper in genügenden Mengen stets zur Verfügung stehen, damit er funktionieren kann. Der Körper braucht eine ausgeglichene Ernährung.

## Die Milch macht's

Wie sieht eine solche Ernährung aus? Unser Hirn braucht einen möglichst konstant bleibenden Blutzuckerspiegel. Diesen erreichen wir am idealsten mit einem Vollkornprodukt, da dieses den Zucker langsam und gleichmässig

freigibt. Mit Gemüse und Früchten können wir dem Körper die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe zuführen, und als Eiweisslieferant steht an erster Stelle die Milch. So wäre es ideal, wenn Kinder zum Frühstück wenigstens 1 Glas Milch trinken würden und dann in der Pause ein Vollkornprodukt oder Früchte (auch Dörrfrüchte) zu sich nehmen würden. Wann immer die Möglichkeit besteht, sollten sie den Flüssigkeitsbedarf in der Pause mit Wasser, ungesüstem Tee oder verdünnten Fruchtsäften abdecken. Schulkinder sollten pro Tag wenigstens einen Liter an Getränken zu sich nehmen. Ich kann mich noch gut an meine Primarschulzeit erinnern: Wir erhielten damals in der Pause Milch in einer Glasflasche mit einem Kartondeckel, den wir mit einem Röhrchen durchstechen mussten. Wer hat dies eigentlich abgeschafft? ■

Täglich ein Glas Milch hilft mit, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.

