

Gesunde Ernährung von Schulkindern

Die tägliche Ernährung sollte unseren Sprößlingen für ihre erlebnisreichen, oft langen und anstrengenden Tage die benötigte Energie und Nährstoffe liefern. Dabei ist der Energiebedarf weiter verhältnismäßig höher als der des Erwachsenen. Das liegt am Aufbaustoffwechsel des Kindes, der ständig neue Zellen bildet, durch den höheren Energieverbrauch, den Kinder zum Erhalt ihrer Körpertemperatur benötigen und nicht zuletzt durch den kindlichen Bewegungs- und „Action“-Drang.

Kinder verfügen auch noch im Schulalter über weniger Speicherkapazität als Erwachsene, das betrifft speziell den Kohlenhydratspeicher. Ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus ist hier also von großer Wichtigkeit. Empfehlenswert sind drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Die Hauptmahlzeiten sollten kindgerecht und nicht zu üppig, salzig oder fettig sein, die kleinen Mahlzeiten zwischendurch am besten kleine Portionen und viel frisches Obst oder Gemüse beinhalten.

Der Aufbaustoffwechsel erfordert eine optimale Nährstoffversorgung. Der junge, wachsende Organismus benötigt hochwertige und essentielle Nahrung, d.h. Hauptnährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und Biostoffe wie Vitamine und Mineralien. Die Hauptnährstoffe sowie die Vitamine C, D und die Vitamine der B-Gruppe, die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Jod und Fluor sind alle in Getreide, Obst und Gemüse sowie in (magerem) Fleisch reichlich und in gesunder Form vorhanden.

Wie oft kommen Kinder ohne Frühstück in die Schule und ihnen fehlt nach kurzer Zeit, die Konzentration und sie werden zappelig und ungeduldig.

Gute Grundlage schaffen

In keiner anderen Lebensphase ist die Nahrung so wichtig wie im Kindesalter. Eine ausgewogene Ernährung sichert das Wachstum sowie die Entwicklung Ihres Kindes, stärkt sein Immunsystem, vermeidet Mangelzustände und beugt ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes vor. Und schließlich erlernen Kinder in den ersten zehn Lebensjahren das Ernährungsverhalten, das die Grundlage für ihre lebenslangen Essgewohnheiten bildet.

Kochen mit Schulkindern

„Bevor ich in die Schule kam, konnte ich alles ...

ich war Sheriff, Indianer und Räuber. Aber seitdem ich in die Schule gehe, weiß ich überhaupt nichts mehr ... „ (Albert Cullum)

Der Schulbeginn ist für viele Kinder die erste – manchmal auch unangenehme – Begegnung mit dem „Ernst des Lebens“. Überforderung oder Langeweile, Leistungsdruck machten sich breit und das Kind bekommt zunehmend Grenzen aufgezeigt.

Das späte Kindergarten- und frühe Schulalter sind eine besonders günstige Lebensphase für eine wirksame Ernährungserziehung. In diesem Alter sind Kinder aufnahmebereit und Neuem gegenüber sehr aufgeschlossen. Das kann in der Küche weidlich ausgenutzt werden. Beim gemeinsamen Kochen können ebenso Probleme besprochen wie auch gesunde Ernährung und Koch-Know-How gelehrt werden.

Kleinere Pflichten, die in Küche und Haushalt übertragen werden, stärken die Selbstständigkeit des Kindes, was ihm ihn der Schule zu gute kommt.

Optimierte Mischkost für 7-12-jährige		
Getränke	ml/Tag	900-1000
Brot, Getreide(-flocken)	g/Tag	170-200
Kartoffeln, Nudeln, Reis	g/Tag	120-180
Gemüse	g/Tag	200-230
Obst	g/Tag	200-230
Milch, -produkte	ml(g)/Tag	400-420
Fleisch, Wurst	g/Tag	70-80
Eier	Stück/Woche	2-3
Fisch	g/Woche	150-180
Margarine, Öl, Butter	g/Tag	25-30
Geduldete Lebensmittel wie		
Kuchen, Süßigkeiten		50g/Tag
Marmelade, Zucker		10g/Tag
(Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund)		

Ernährung von Schulkindern

Im Laufe des Tages haben Kinder, genau wie Erwachsene, eine schwankende Leistungsfähigkeit. Wie stark diese Schwankungen ausfallen, ist von der Aktivität und auch vom Rhythmus und der Zusammenstellung der Mahlzeiten abhängig. Empfehlenswert sind 5 Mahlzeiten täglich, aufgeteilt auf 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten. Besonders die Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag helfen, die Energiereserven wieder aufzufüllen und können so Leistungsabfälle abmildern.

Über die Nacht leeren sich die Kohlenhydratspeicher, so dass dem Frühstück eine sehr wichtige Bedeutung zukommt. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass Kinder, die gefrühstückt haben, in den Morgenstunden leistungsfähiger sind und nicht so schnell ermüden. Die Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit, beides für die Schule sehr wichtige Eigenschaften, verbessern sich.

In vielen Familien ist das Frühstück leider ein "Stiefkind. Kinder übernehmen oft das Verhalten ihrer Eltern und verlassen das Haus, ohne etwas zu essen.

Die Zusammensetzung des zweiten Frühstücks ist mit der des ersten Frühstücks vergleichbar. Auch hier kommt idealerweise wieder eine Kombination von Vollkornprodukten, Obst bzw. Gemüserohkost, Milchprodukten und einem zuckerfreien Getränk zum Einsatz.

Einmal täglich sollte eine warme Mahlzeit angeboten werden, da diese andere Lebensmittel- und Nährstoffzusammensetzungen ermöglicht als kalte Speisen, wenn es geht sollte diese mittags sein. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte egal ob warm oder kalt nicht zu kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Mit vollem Bauch schläft es sich einfach nicht gut.

Zum Abendessen ist das klassische Abendbrot eine gute Möglichkeit, d.h. Vollkornbrot belegt mit fettarmer Wurst oder fettarmem Käse, dazu Gemüserohkost und Kräuterquark oder einen Joghurt.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Ernährung im Grundschulalter

