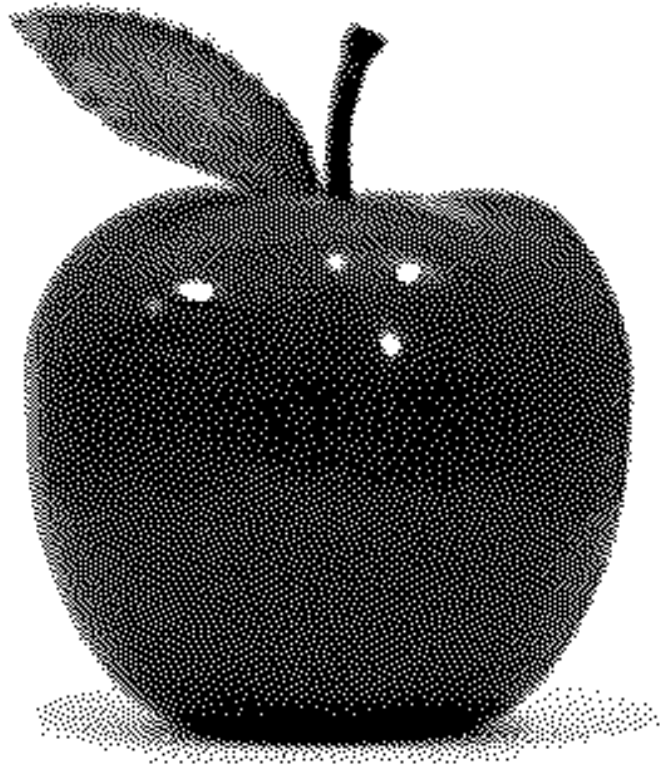


Die Sache mit dem Znüni



Kinder sollten möglichst nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen, denn es liefert nach einer langen Nacht die Startenergie und füllt die Energiespeicher wieder auf. Aber nicht alle - auch nicht alle Kinder- mögen am Morgen schon reichlich essen. Das sollte respektiert werden. Kinder, die wenig frühstücken, sind auf ein reichliches Znüni angewiesen - wer hingegen ausgiebig isst, nimmt in der Pause etwas weniger zu sich. Das Znüni sollte nicht nur gesund sein und problemlos mitgenommen werden können, es muss auch den Vorlieben des Kindes sinnvoll entgegenkommen und mengenmässig dem Appetit angepasst sein. Die meisten Kinder mögen Süssigkeiten und Schleckwaren. Mit Mass genossen haben sie auch ihren Platz im Menuplan. Als Pausenverpflegung sind Süssigkeiten, aber auch fettreiche Snacks, nicht geeignet, denn sie sättigen nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Sie können nebenbei Karies verursachen, wenn nach dem Konsum die Zähne nicht richtig geputzt werden. Süssspeisen sollten daher gezielt in den Mahlzeitenplan eingebaut werden, zum Beispiel als Dessert, in Form eines süssen Nachtessens oder ab und zu als kleines Extra. Dann bleibt die Nährstoff- und Kalorienbilanz im Lot, und die Kinder lernen den sinnvollen Umgang mit Süssigkeiten. Gesunde Kinder haben eine gut funktionierende Hunger- und Appetitregulation, die eng mit dem Energieverbrauch zusammenhängt. Die Nahrungsmenge kann daher von Tag zu Tag stark schwanken. Generell aber wirken sich fünf bis sechs Mahlzeiten günstiger auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit

aus als wenige üppige Gerichte. Kinder nehmen pro Mahlzeit mengenmässig weniger zu sich als Erwachsene, obwohl sie, bezogen auf die Körpergrösse, einen grösseren Nährstoffbedarf haben als diese. Wachstum, Bewegung und Konzentration in der Schule erhöhen den Kräfteverbrauch. Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten führen zu Konzentrationsabfall, Müdigkeit und Nervosität. Eine abwechslungsreiche Ernährung, die Produkte aus allen sechs Nahrungsmittelgruppen und deren Energiegehalt berücksichtigt (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch und Hülsenfrüchte, Früchte und Gemüse, Getreideprodukte und Kartoffeln sowie Fette, Öle, Butter und Zucker) sind daher besonders wichtig. Besondere Beachtung sollte auch der Getränkeaufnahme geschenkt werden. Häufig vergessen Kinder zu trinken. Sie sollten daher immer wieder ermuntert werden etwas zu trinken. Der Flüssigkeitsbedarf von Kindern liegt pro Tag etwa bei 1-1,5 Litern. Bei Sport erhöht sich der Verbrauch um ca. 1 Liter.

Hier einige Ideen für ein geeignetes Znüni:

- Vollkornbrot aller Art, ungesüsste Vollkornbiskuits, Knäckebrot, Getreideriegel
- Vollkornbrot-Sandwichs mit Butter, Ei, Käse, Fleisch oder Geflügel, Thon, Gurke, Salatblatt
- Gemüsestückchen wie Rüebli, Gurke, Radiesli etc.
- nicht all zu stark saftende Früchte wie Äpfel, Aprikosen, Birnen etc.
- Milch, Drinkjoghurt, ungezuckerte Säfte und Tees

