

Liebe Kundin, lieber Kunde,

für Ihr Kind – noch vor Kurzem ein „Kindergartenzwerg“ – wird es jetzt in der Schule ernst, es muss körperlich und geistig fit sein, um den Anforderungen gewachsen zu sein und optimale Leistung bringen zu können. Dabei spielt neben

Schlaf und Bewegung vor allem auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Worauf Sie diesbezüglich achten sollten, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Brainfood – Essen für das Gehirn

Die beste Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist eine vollwertige, ausgewogene Ernährung – also ein gesunder Mix aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten sowie Vitaminen und Mineralstoffen – und natürlich Wasser. Dennoch kommt bestimmten Lebensmittelgruppen aufgrund ihres Nährstoffgehalts im Zusammenhang mit der geistigen Leistungsfähigkeit eine besondere Bedeutung zu. Unser Gehirn braucht viel Energie, um optimal funktionieren zu können, die es bevorzugt aus Kohlenhydraten gewinnt. Am gleichmäßigsten gelingt dies über komplexe Kohlenhydratträger, also Lebensmittel wie Vollkornbrot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornreis und -nudeln, Gemüse, Obst sowie Nüsse. Diese Nahrungsmittel liefern durch ihre langsamere Verdaulichkeit gleichmäßiger und länger Energie für das Gehirn als beispielsweise einfache Kohlenhydratlieferanten wie Traubenzucker oder Süßigkeiten. Auch Fette mit Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gehirnleistung. Sie sind besonders reichlich enthalten in Meeresfisch wie Lachs oder Hering, in Raps- und Walnussöl, Avocado, Leinsamen sowie Nüssen. Und natürlich braucht Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit, um klar denken zu können.

Gleichmäßig über den Tag verteilt essen

Damit die Kids bereits in der ersten Stunde fit sind und auch noch in der letzten konzentriert arbeiten können, braucht ihr Gehirn also regelmäßig Energie. Der beste Start in den Tag ist ein Frühstück mit Getränk, um die über Nacht entleerten Nährstoff- und Ener-

giespeicher wieder aufzufüllen. Müsli mit Haferflocken und Banane oder ein belegtes Vollkornbrot mit Käse und etwas Obst wären jetzt ideal, ergänzt durch Milch, Kakao oder Früchtetee. Und während des Vormittags liefert dann der Pausenimbiss die nötige Energie für Konzentration und Aufmerksamkeit. Mittags sollte die Hauptmahlzeit folgen, nachmittags halten Obst oder ein Fruchtojoghurt fit und abends schmecken zum Brot beispielsweise Gemüsesticks mit Quarkdip gut.

Energiespeicher in der Pause auftanken

Für kleine Frühstücksmuffel sollte das Pausenbrot dementsprechend größer ausfallen, um die Energiespeicher zu füllen. Je nachdem, wie umfangreich das häusliche erste Frühstück war und wie lang und anstrengend der Schultag ist, reicht ein kleiner Imbiss oder es muss in der Pause etwas intensiver „nachgelegt“ werden. Kraft für die nächsten Stunden bringt beispielsweise ein belegtes Vollkornbrot mit Käse, Salatblatt und magerem Schinken oder vegetarischem Brotaufstrich. Dazu schmeckt ein erfrischender Fruchtojoghurt, außerdem gehören frisches Obst und Gemüse rohkost, am besten als „Fingerfood“ mundgerecht geschnitten, dazu. Ideal sind auch ein paar Trockenfrüchte, Nüsse oder eine Handvoll Studentenfutter.

Als Durstlöcher sollte den Kindern Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder eine Fruchtsaftschorle zur Verfügung stehen. Säfte und Limonade enthalten zu viel Zucker und sollten die Ausnahme sein. Mit einer so gestalteten Ernährung schaffen Sie die



Foto: Catherine Yeulei – iStockphoto.com

Damit sich Kinder gut konzentrieren können, müssen sie sich ausgewogen ernähren.

optimalen Voraussetzungen für Konzentration und Leistungsfähigkeit Ihrer Kinder und ein bisschen Bewegung auf dem Pausenhof macht zusätzlich fit für den Unterricht.

Apothekenstempel