

Pressemitteilung

Nährstoffreich, ausgewogen und bunt: So sieht die gesunde Schuljause aus

KIRCHDORF. Nur noch wenige Tage, dann beginnt das neue Schuljahr. Neben Büchern, Heften und Stiften sollte jeden Morgen auch eine gut gefüllte Jausendose in die Schultasche eingepackt werden. Die Diätologinnen aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf verraten ihre Tipps und Tricks, damit die Vormittagsjause zum köstlich-gesunden Brainfood wird.

Rechnen, schreiben, lesen, turnen und vieles mehr – an einem Schultag ist viel los! Um fit und konzentriert zu bleiben, benötigen Kinder und Jugendliche ausreichend Energie und Nährstoffe. Eine ausgewogene Schuljause stärkt nicht nur Körper und Geist, sie kann auch Leistungseinbrüche und Konzentrationsschwierigkeiten vorbeugen. *„Unser Gehirn hat einen besonders hohen Energieverbrauch. Mit einem Gewichtsanteil von nur 2% unseres Körpergewichts benötigt es rund 20% der Energie, die unserem Körper zur Verfügung steht. Eine konstante Zufuhr von Nahrung durch geregelte, nährstoffreiche Mahlzeiten sind somit für den Lernerfolg unerlässlich“*, erklärt die Diätologin Carina Bamminger, Bsc.

Von Anfang an gut in den Tag starten

Ein produktiver Schultag beginnt mit einem gesunden Frühstück. *„Die erste Mahlzeit des Tages soll reich an komplexen Kohlenhydraten (Getreideflocken, Vollkornbrot oder –gebäck) sein, da diese den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen und somit unseren Körper – vor allem unser Gehirn – langfristig mit der notwendigen Energie versorgen. Zu viel Zucker zum Frühstück versorgt den Körper zwar rasch mit Energie, macht aber ebenso schnell wieder müde und unkonzentriert“*, so die Diätologin. *„Selbstgemachtes Müsli mit frischem*

Obst oder Vollkornbrot mit Topfenaufstrich und Gemüsesticks halten die Konzentration am Vormittag auf Hochtouren. Rosinenkipferl, Semmerl mit Marmelade und Honig oder gesüßte Frühstückszerealien enthalten sehr viel Zucker und sollten eher eine Ausnahme an besonderen Tagen oder am Wochenende bleiben.“ Für Frühstücksmuffel hat die Expertin auch noch einen Tipp: „Wenn Ihr Kind am frühen Morgen noch keinen Appetit hat und kein Frühstück essen möchte, sollte es keinesfalls dazu gezwungen werden. Bieten Sie ein warmes Getränk an und legen Sie den Fokus auf die nun umso wertvollere Vormittagsjause in der Schule.“

Gut gestärkt durch den Tag

Am besten ist es, die Jause am Vorabend gemeinsam zu planen oder wenn möglich bereits vorzubereiten – das spart am nächsten Morgen Zeit, macht Spaß und Kinder können Ideen und Wünsche zur Gestaltung der Schuljause einbringen. Bei einer gesunden Jause sollten folgende Zutaten nicht fehlen:

- **Gesunde Kohlenhydratquellen:** Vollkornbrot, Mischbrot, Getreideflocken
- **Hochwertige Eiweißlieferanten:** wie z.B. Milchprodukte (wie Topfen, magerer Käse oder Naturjoghurt), Eier, Schinken
TIPP: Nüsse liefern pflanzliches Eiweiß sowie hochwertige Fette. Eine Handvoll eignet sich besonders gut zum Knabbern zwischendurch
- **frisches Gemüse sowie Obst** liefern nicht nur reichlich Vitamine und Mineralstoffe, sondern sorgen noch dazu für Farbe und Abwechslung in der Jausenbox - je bunter, desto besser

Auch Getränke sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme spielen eine wichtige Rolle bei einer gesunden Schuljause. *„Zu wenig Flüssigkeitszufuhr kann zu Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit führen. Um das zu verhindern eignen sich Leitungswasser (evtl. aufgepeppt z.B. mit Zitronen- oder Orangenscheiben, Beeren, Minzeblätter etc.), ungesüßte Früchte-/Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte am besten als Durstlöscher. Zuckerhaltige Sirupe, Limonaden, reine Fruchtsäfte oder Energydrinks sollten auf der Schulbank keinen Platz finden und auch in der Freizeit eine Ausnahme darstellen“,* erklärt die Expertin.

Verpackt in einer bunten Jausendose lädt der Vormittagssnack zum Zugreifen ein und gibt Kraft für knifflige Denkaufgaben.

Selbstgemachte Power-Müsliriegel aus der Diätologie

Rezept für 12 Riegel

Zutaten

100 g Vollkornmehl
150 g Getreideflocken (Haferflocken, Dinkelflocken)
200 g Apfelmus
50 g Cranberries oder andere Trockenfrüchte
50 g Sesam
25 g Leinsamen
100 g Nüsse/Kerne (z.B. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)
100 g Honig
30 g Nussmus (z.B. ungesüßtes Mandelmus)
1 Vanilleschote
1 TL Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Nüsse/Kerne und evtl. Trockenfrüchte grob zerkleinern. Alle Zutaten gut miteinander vermengen, so dass das Apfel- und Nussmus sowie der Honig überall gut verteilt ist. Die Masse entweder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine feuerfeste Auflaufform geben, gleichmäßig verteilen und glattstreichen.

Im Backofen bei Umluft 170 Grad für 25 Minuten backen.

Vor dem Schneiden ist es wichtig die Riegel gut abkühlen zu lassen.

Gutes Gelingen ☺

Kirchdorf, am 02. September 2022

Bildtext: „Eine gesunde Schuljause gibt Kraft für den Tag!“, so die Diätologin Carina Bamminger, Bsc. aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf

Fotocredit: OÖG

Kurzfassung

Rechnen, schreiben, lesen, turnen und vieles mehr – an einem Schultag ist viel los! Um fit und konzentriert zu bleiben, benötigen Kinder und Jugendliche ausreichend Energie und Nährstoffe. Ein produktiver Schultag beginnt mit einem gesunden Frühstück. *„Die erste Mahlzeit des Tages soll reich an komplexen Kohlenhydraten (Getreideflocken, Vollkornbrot oder –gebäck) sein, da diese den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen und somit unseren Körper – vor allem unser Gehirn – langfristig mit der notwendigen Energie versorgen. Zu viel Zucker zum Frühstück versorgt den Körper zwar rasch mit Energie, macht aber ebenso schnell wieder müde und unkonzentriert“*, so die Diätologin Carina Bamminger, BsC aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf.

Weiter geht's mit einer gesunden Jausenpause, bei der folgende Zutaten nicht fehlen sollen:

- **Gesunde Kohlenhydratquellen:** Vollkornbrot, Mischbrot, Getreideflocken
- **Hochwertige Eiweißlieferanten:** wie z.B. Milchprodukte (wie Topfen, magerer Käse oder Naturjoghurt), Eier, Schinken
TIPP: Nüsse liefern pflanzliches Eiweiß sowie hochwertige Fette. Eine Handvoll eignet sich besonders gut zum Knabbern zwischendurch
- **frisches Gemüse sowie Obst** liefern nicht nur reichlich Vitamine und Mineralstoffe, sondern sorgen noch dazu für Farbe und Abwechslung in der Jausenbox - je bunter, desto besser

Auch Getränke sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme spielen eine wichtige Rolle bei einer gesunden Schuljause. *„Zu wenig Flüssigkeitszufuhr kann zu Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit führen. Um das zu verhindern eignen sich Leitungswasser (evtl. aufgepeppt z.B. mit Zitronen- oder Orangenscheiben, Beeren, Minzeblätter etc.), ungesüßte Früchte-/Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte am besten als Durstlöscher.“*

Verpackt in einer bunten Jausendose lädt der Vormittagsnack zum Zugreifen ein und gibt Kraft für knifflige Denkaufgaben.

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA
 PR & Kommunikation
 Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
 Tel.: 05 055467-22250
 E-Mail: anna.leithinger@oöeg.at