



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

SO SCHMECKT DER SCHULTAG

Tipps zum richtigen Essen und Trinken



..... SO KOMMT IHR KIND FIT DURCH DEN SCHULTAG

Buntes Essen macht Kindern Spaß!

..... **Leckerer abwechslungsreicher Essen ist bunt und liefert alle Nährstoffe.** Besonders in Gemüse und Obst sind wichtige Vitamine enthalten. Damit gelingt eine gute Schulzeit, die geistige Entwicklung, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden unterstützt. Zu buntem Essen gehören reichlich Gemüse und Obst, Brot und Getreideprodukte, möglichst aus dem vollen Korn, sowie Milchprodukte.

IHR KIND BENÖTIGT TÄGLICH ETWA:

- 5 Portionen Gemüse und Obst
- 4 Portionen Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte
- 2 Portionen Fette und Öle
- 1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

1 Portion Süßigkeiten ist erlaubt.

Die Portionsgröße orientiert sich an der Größe der Hand, nach dem Motto „kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen“. So kann die Menge mitwachsen.

! Kinder brauchen keine speziellen Kinderlebensmittel mit zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen.



Trinken hält Schüler hellwach!

..... **Wasser ist wichtig für die Gehirndurchblutung und die geistige Leistungsfähigkeit.** Schulkinder die zu wenig trinken sind nachweislich häufiger müde, weniger aufmerksam, lernen schlechter und neigen zu Schwindel oder Hör- und Sehstörungen.

SCHULKINDER BRAUCHEN:

- Zwischen 1 bis 1,5 l Flüssigkeit täglich
- 6 x am Tag etwas zu trinken

Fragen Sie in Ihrer Schule nach den Vorgaben fürs Trinken. Darf auch im Unterricht getrunken werden? Gibt es einen für alle Kinder zugänglichen Wasserspender?

Geeignete Durstlöcher sind:

- Leitungs- und Mineralwasser
- Ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- Fruchtsaftschorlen

Ungeeignet sind:

- Aufputschende koffeinhaltige Getränke wie Cola, Energydrinks und Eistee
- Zuckerkhaltige Getränke wie Fruchtnektare, Limonaden oder Getränke mit Süßstoff, Iso- und Sportgetränke

! Nicht Energy Drinks, sondern ausreichend Flüssigkeit und Schlaf beflügeln die Denkleistung.



…❖ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Sorgen Sie für eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe – ganz ohne Pillen!

…❖ **Sie fragen sich, wie Ihr Kind all die neuen Herausforderungen, wie Schulbeginn, Klassenarbeiten, Leistungsdruck meistern soll?** Da preisen doch gerade zum Schulanfang viele Apotheken und Drogerien scheinbar die Lösung an: Vitamine und Mineralstoffe für Kinder – sog. Nahrungsergänzungsmittel – als Brausetablette, Lutschtablette und Co., in hübschen bunten Verpackungen. Also kleine Helferchen zur Verbesserung der Konzentration, zur Stärkung des Immunsystems, ...

Keine Sorge! Ihre Kinder sind in der Regel durch eine bunte Vielfalt normaler Lebensmittel schon gut mit allen Nährstoffen versorgt.

Ganz natürliche Extraportionen gibt es so:

Folsäure: Feldsalat, Spinat, Orangensaft

Vitamin D: Spielen an der frischen Luft reicht aus

Omega-3 und -6: Lachs, Walnüsse, Raps- oder Leinöl

Vitamin E: Pflanzenöle, Nüsse, Seefisch

…❖ **Vitamintabletten helfen nur gegen das schlechte Gewissen der Eltern.**

Nahrungsergänzungsmittel haben auch Risiken!

- Die Angaben zur Deckung der Tagesempfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln orientieren sich oft am Tagesbedarf eines Erwachsenen. Kinder benötigen meist viel weniger. Geben Sie niemals mehr, als empfohlen wird.
- Mineralstoffe, vor allem Eisen und Jod, nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt verabreichen. Die Gefahr bei Fehldosierung ist hoch.
- Durch angereicherte Frühstückscerealien, Säfte, Milchprodukte und Süßigkeiten nehmen Kinder schon oft zu viel an zugesetzten Nährstoffen auf.
- Nährstoffzugaben sind nur sinnvoll, wenn der Arzt einen echten Mangel festgestellt hat, und dann sollten sie gezielt erfolgen.
- Immer den Kinderarzt informieren, wenn zusätzlich Extra-Vitamine oder andere Stärkungsmittel gegeben werden.



! Auch Nahrungsergänzungsmittel haben Risiken und Nebenwirkungen, sie stehen nur nicht auf der Verpackung.



❖ EIN GUTER START!

Frühstücksideen für Schlaumeier!

❖ Ein ausgewogenes Frühstück liefert die besten Voraussetzungen für einen guten Start in den Schultag. Ein Müsli kann ihr Kind mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgen:

Haferflocken: B-Vitamine, Magnesium, Eisen

Mandeln, Nüsse: Vitamin E, B-Vitamine, Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Rosinen: Kalium, Eisen, Zink

Äpfel, Beeren: Vitamin C

Bananen: B6, Kalium, Magnesium

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

❖ **Selbst gemischtes Müsli mit frischem Obst, Milch und Joghurt**
Getreideflocken (Weizen, Hafer, Gerste, Hirse), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Rosinen, Kürbiskerne zu einem Müsli auf Vorrat mischen und mit Obst, Milch oder Joghurt zubereiten

❖ **Vollkornbrot mit Quark und Konfitüre oder Paprikacreme**
Früchtetea, Vollkornbrot mit Quark und Konfitüre oder Paprikacreme bestreichen, dazu ein Früchtetea
(Rezepte unter: www.vz-nrw.de/rezepte-fuer-kinder)

! Fällt es schwer ein komplettes Frühstück zu essen, lässt sich leicht mit Milch, Flocken und verschiedenen Früchten ein reichhaltiger Milchshake im Standmixer zubereiten. Das macht Spaß, ist lecker und bringt Energie!

❖ Pausenfrühstück – Energie bis zum Mittag!

❖ Die Zeit bis zum Mittagessen – egal ob Zuhause oder in der Schule – ist lang und für ein Kind ohne Zwischenmahlzeit oft schwer zu schaffen. Ein buntes Pausenbrot mit Getränk hilft, in der Schule konzentriert zu bleiben.

- Das Pausenbrot liefert dem Körper Kohlenhydrate und sorgt für ausreichend Energie und Konzentration bis zum Mittag
- Je kleiner das erste Frühstück, desto größer sollte das Pausenfrühstück ausfallen
- Verwenden Sie Vollkornbrot mit Käse oder magerem Aufschnitt, dazu geschnittenes Gemüse oder Obst, Joghurt oder Quarkspeisen
- Ausreichend Trinken, am besten Wasser!

DAS KANN IN DER BROTBROT SEIN

- Vollkornbrot oder -brötchen
- als Belag Käse, Frischkäse oder mageren Aufschnitt, evtl. Salatblatt, Paprikastreifen oder Gurkenscheiben
- dazu Fingerfood aus Gemüse wie Möhren, Miniotomaten, Paprika, Radieschen, Gurke
- Obst nach Jahreszeit, in Stücken oder ganz

❖ Das Ganze appetitlich verpackt, damit das Öffnen der Frühstücksbox Spaß macht und der Inhalt auch gerne gegessen wird! Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es haben möchte.



So wird Ihr Kind schulfit!

- Ausreichend Schlaf
- Den Tag nicht zu voll packen, genügend Zeit für Spiel, Spaß und Bewegung einplanen.
- Ein gesundes Frühstück ist das Sprungbrett in einen guten Tag.
- Ausreichend trinken nicht vergessen! Trinkmuffel lassen sich mit bunten Strohhalmen, witzigen Gläsern und viel Abwechslung zum Trinken animieren.
- Seien Sie kritisch bei Werbung: Extravitamine und spezielle Kinderprodukte sind überflüssig.

Informationen und Rat rund um die Mittagsverpflegung in der Schule bekommen Sie bei der Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW.



Bildnachweise: shutterstock, iStock
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgz. mit dem Blauen Engel



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
Tel. (0211) 38 09-121

E-Mail: ernaehrung@vz-nrw.de
Internet: www.vz-nrw.de/ernaehrung,
www.schulverpflegung.nrw.de

Best.-Nr. ER 78
2. Aufl., Stand: Mai 2015