

## Gesund essen – leichter lernen

Liebe Eltern,

Kinder, die bedarfsgerecht essen und trinken, können sich meist besser konzentrieren und leichter Neues aufnehmen. Das heißt, sie erfassen den Stoff schneller und können ihre Aufgaben dadurch rasch erledigen. Das führt wiederum zu mehr Freizeit am Nachmittag und somit bleibt mehr Zeit für Spiel und Spaß.

Sorgen Sie daher für eine abwechslungsreiche Ernährungsweise mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Frühstücken Sie regelmäßig gemeinsam mit Ihrem Kind und geben Sie ihm eine gesunde Stärkung für die Pause mit.

### Ohne Frühstück läuft nichts

Mit leerem Magen fehlt auch den Gehirnzellen die Nahrung für schulische Hochleistungen. Daher müssen die über Nacht geleerten Reserven in der Früh wieder aufgefüllt werden. Ideal dazu ist ein Müsli aus Jogurt mit Getreideflocken und frischen Früchten oder ein leichtes Vollkornbrot mit Frischkäse beziehungsweise Marmelade und ein warmes Getränk. Ungünstig sind zuckerreiche Mahlzeiten wie süße „Flakes & Pops“, Schokoaufstrich und süßes Gebäck, da deren Energie nur kurz reicht. Denken Sie daran: Gesund zu frühstücken ist eine Gewohnheitssache, die täglich trainiert werden muss! Falls Ihr Kind kein Frühstück essen will, geben Sie ihm zumindest ein Glas warme Milch, eine Tasse Tee oder einen mit warmem Wasser verdünnten Fruchtsaft zu trinken.

### Jause von zuhause statt Geld

Mit „Gehirn- und Nervenfutter“ lernt es sich viel leichter- Geben Sie Ihrem Kind gesunde Energiespender wie ein gutes Pausenbrot, Obst oder Gemüse mit in die Schule. Ein paar Euros, um unterwegs etwas zu kaufen, sind keine Alternative, denn sie werden in den meisten Fällen für süße Energy-Drinks, Limonaden, Süßigkeiten oder Knabbergebäck verwendet.

„Energiespender“	„Schlappmacher“
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ frisches Obst</li> <li>▪ knackiges Gemüse (mit Dip)</li> <li>▪ Naturjogurt mit frischen Früchten</li> <li>▪ Vollkornbrötchen mit Schinken, Käse oder Topfenaufstrich</li> <li>▪ Nüsse (ungesalzen)</li> <li>▪ Wasser oder gespritzte Fruchtsäfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Süßigkeiten, Kuchen, süßes Gebäck</li> <li>▪ Schoko-Milch-Schnitte und süße Riegel</li> <li>▪ Weißbrot mit Leberkäse oder fettem Belag</li> <li>▪ süße Kinder-Milchprodukte, süße Fruchtjogurts</li> <li>▪ süße Brotaufstriche</li> <li>▪ Limo, Cola, Eistee, Energy-Drinks</li> </ul>