

# elterninfo

# snack to go 14

– die richtige Zwischenmahlzeit! Kinder, insbesondere Schulkinder, haben heute im Schulalltag ein sehr hohes Arbeitspensum zu leisten. Damit sie den ganzen Tag über geistig und körperlich fit bleiben, benötigen sie ausreichend Energie und Nährstoffe. Ein ausgewogenes Frühstück und kleine Zwischenmahlzeiten tragen zu einer weitgehend gleichbleibenden Leistungsfähigkeit bei. Ausgewogen ernährte Kinder lernen besser und fühlen sich wohler. Andererseits gibt es auch viele übergewichtige Kinder, die durch zu gehaltvolle Snacks eine Menge zusätzliche Kalorien aufnehmen. Worauf es bei den Zwischenmahlzeiten ankommt, erfahren Sie hier.

## Optimale Zwischenmahlzeiten

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt am Tag zwei Zwischenmahlzeiten. Die optimalen Pausensnacks bestehen aus Obst oder Rohkost, Milch- oder Milchprodukten sowie Brot oder Getreideflocken; dazu kommt ein kalorienfreies Getränk.

Schulkinder sollen mitentscheiden können, was sie als Pausenbrot mitnehmen möchten. Finden Sie dabei gesunde Kompromisse und lassen Sie Ihr Kind die Menge bestimmen. Wenn

das Frühstück nicht schmeckt, landet der Inhalt der Pausenbox ganz schnell in der Mülltonne.

Für das Schulfrühstück sind kernige Brote aus Vollkornmehl oder mit hohem Schrotanteil optimal. Als Belag eignen sich nicht zu fette Käse- (45 %) und Wurstsorten (z.B. Geflügelwurst oder Schinken), dabei das Streichfett nur dünn auftragen oder stattdessen etwas Ketchup oder Senf verwenden. Mit einer farbenfrohen Dekoration aus Radieschen-, Gurkenscheiben, Salatblättern oder Paprikastreifen schmeckt

es doppelt so gut. Manche Kinder mögen es allerdings lieber, wenn die Kirschtomaten, Möhrensticks, Apfelstücke und Co. separat in der Pausenbox liegen.

Sorgen Sie immer wieder für Abwechslung und überraschen Sie die Kinder ab und zu, z.B. mit bunten Mozzarella-Tomaten-Spießchen und Käsewürfeln. Auch ein Glas Milch, Kakao oder 100%iger Fruchtsaft sind gute kleine Zwischenmahlzeiten. Sie sind auch eine Alternative für Morgenmuffel zum Frühstück, damit diese wenigstens etwas zu sich nehmen.

Auf jeden Fall gehören frisches Obst und Gemüse zu den gesunden Snacks. Kinder mögen hierbei häufig lieber rohe Produkte, weil die beim Reinbeißen so schön knacken, z.B. Kohlrabisticks, Knabbermöhren und Kirschtomaten. Diese saften nicht und vermatschen daher nicht das Pausenbrot. Auch eine Handvoll Nüsse oder Studentenfutter kommt bei Kindern gut an.



**Beim Obst zählen Äpfel, Mandarinen, Bananen zu den beliebtesten Obstsorten und lassen sich gut transportieren.**



# snack to go 14

## elterninfo snack to go



### Reichlich trinken

Viele Kinder trinken am Vormittag zu wenig. In vielen Schulen ist Trinken nur in den Pausen erlaubt, und dann nehmen sich Schülerinnen und Schüler häufig zu wenig Zeit dafür. Kinder und Jugendliche sollten täglich ca. 1-1,5 l Flüssigkeit trinken, bei sportlichen Aktivitäten und bei Hitze noch wesentlich mehr. Kinder sollten deshalb eine Trinkflasche mit Tee, Wasser oder verdünntem Saft dabei haben – oder die Eltern organisieren reihum 1-2 Kästen Wasser, die im Klassenraum immer bereit stehen. Übrigens, auch Leitungswasser ist eine gute Lösung.

Beachten Sie, dass bei süßen Getränken wie Limonade und Cola, bei 1-2 Litern täglich, durch den hohen Zuckergehalt schnell bis zu 1000 Kilokalorien zusätzlich zusammenkommen. Ein Glas pro Tag als Extra ist jedoch in Ordnung.



**Kinder, die regelmäßig trinken, sind konzentrierter und leistungsfähiger.**

Obstsäfte und Milch sind als Durstlöcher ebenfalls nicht geeignet. Sie enthalten natürlichen Frucht- bzw. Milchzucker und liefern als Getränk daher zu viele Kalorien. Mehr als ein Glas täglich sollte es daher nicht sein. Gezuckerte und säurereiche Getränke werden am besten immer aus dem Glas oder dem Becher getrunken, damit die Kontaktzeit mit den Zähnen nicht zu lange ist. Die beliebten Sportlerflaschen und befüllbaren Pausenflaschen haben vermutlich einen ähnlichen, unerwünschten Effekt für die Zähne wie die Baby-nuckelflaschen, wenn Sie ständig benutzt werden. Flaschen mit Schraubverschluss, gefüllt mit Mineralwasser, sind die beste Lösung für die Pause.

### Kinderlebensmittel

Bunte Verpackungen und intensive Werbung locken mit dem kleinen „Frühstückchen“ oder der extra Portion Milch. Doch Kinderlebensmittel sind nicht wertvoller als andere verarbeitete Lebensmittel. Zumeist enthalten sie sehr viel Zucker und sind manchmal im Fettgehalt sehr hoch. Ein weiteres Problem stellen die Zusatzstoffe dar. Damit es schön bunt ist, sich lange hält, gut knistert oder so richtig fruchtig schmeckt werden beispielsweise Aromen, Farbstoffe, modifizierte Stärke, Säureregulatoren und Verdickungsmittel hinzugefügt.

Die Anreicherung mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen vermittelt den Eindruck, dass Kinderlebensmittel gesünder als andere Süßigkeiten sind. Doch es ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dass isolierte Vitamine und Mineralstoffe genauso förderlich für den Körper sind, wie natürlich in Lebensmitteln vorkommende.

Als Pausenverpflegung sind Kinderlebensmittel genauso wenig wie andere Süßigkeiten geeignet. Süße Snacks schießen zu schnell ins Blut und bringen keine dauerhafte Energie.

### Wie viel Süßes darf sein?

Süßigkeiten zu verbieten macht keinen Sinn. Als Extras sollten Sie aber 10 % der täglichen Gesamtenergiezufuhr nicht überschreiten. Dies entspricht in etwa einer „Handvoll“ der betreffenden Person. Bei 4–6 Jährigen sind dies etwa 150 Kilokalorien, d.h. 5 kleine Stückchen Schokolade. Für 13–14 Jährige können es circa 220 Kilokalorien sein, d.h. beispielsweise circa 70 g Fruchtgummis.

Am besten Sie wählen bei den Extras natürliche Produkte ohne Farbstoffe aus, z.B. Fruchtsaftgummibärchen, Popcorn oder auch eine gute Schokolade. Die verführe-



Oft hilft Obst, Milchreis, Fruchtquark oder ähnliches als Zwischenmahlzeit, um den Süßhunger zu überlisten.

## Verdrängt die Snackkultur die gemeinsamen Tischmahlzeiten?

Ohne Zweifel sind Zwischenmahlzeiten für Heranwachsende sehr wichtig. Doch ein Zuviel kann dazu führen, dass bei den Hauptmahlzeiten weniger gegessen wird. Daher sollte ca. 1,5 – 2 Stunden vor einer Tischmahlzeit nichts mehr gesnackt werden. Eventuelle Hungergefühle können mit 1 – 2 Glas Mineralwasser überlistet werden. Das Zulassen des Hungergefühls ist eine wichtige Erfahrung für Kinder und hilft die natürlichen Hunger-Sättigungsmechanismen beim Essen wieder zu trainieren.

Der Grundstein für falsche Essgewohnheiten wird häufig bereits im Kleinkindalter gelegt. Das permanent verfügbare Angebot von Babynuckelflasche sowie Keksen und Apfelstückchen lässt überhaupt kein echtes Hungergefühl aufkommen. Es wird jedoch häufig zum Beruhigen quengelnder Kinder eingesetzt. Auf Dauer ist dies für ein natürliches Essverhalten nicht förderlich.

rischen Knabberereien sollten zu Hause nicht frei zugänglich aufbewahrt werden, sonst greifen alle einfach unbewusst hinein. Insbesondere vorm Fernseher merkt man gar nicht, wie viel man gerade nascht.

Auf keinen Fall sollte Süßes direkt vor den Mahlzeiten genascht werden, denn sonst leidet der Appetit am Tisch darunter. Stellen Sie anstatt Süßigkeiten und Knabberwaren doch einmal einen Teller mit klein geschnittenem Obst und Gemüse ins Kinderzimmer. Sie werden staunen: in mundgerechten Häppchen serviert, ist der Teller schnell leer.

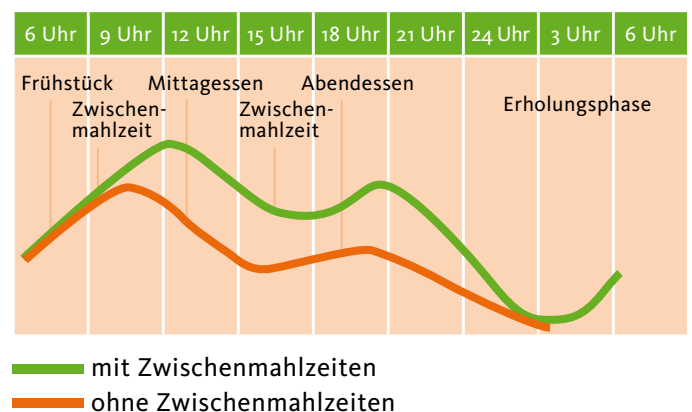
## Pausenangebot in der Schule

Versuchen Sie das Pausenangebot in der Schule über die Elternarbeit positiv zu beeinflussen. Es sollten möglichst keine Schokoriegel und andere Süßigkeiten angeboten werden, zumindest nicht in der Zeit der Mittagsverpflegung. Ein empfehlenswertes Pausenangebot besteht z.B. aus attraktiv belegten Brötchen, zuckerarmem Müsli, Milchprodukten mit einem Fettgehalt von 1,5%, Stückobst und Studentenfutter.

Bedenken Sie, dass alte Strukturen nicht gleich von heute auf morgen geändert werden können. Auch mit vielen kleinen Schritten kann das Ziel erreicht werden.

### Leistungskurve

Nach: Nutrition Reviews 2004, Ernährung aktuell, Ausgabe 3/2005



# snack to go 14

## elterninfo snack to go 14

# eltern tipps

- + Sorgen Sie für Abwechslung und ein optisch ansprechendes Angebot in der Frühstücksbox.
- + Lassen Sie die Kinder bei der Auswahl mitbestimmen.
- + Vermeiden Sie Süßigkeiten als Pausenverpflegung in der Schule, dazu zählen auch die meisten Kinderlebensmittel.
- + Denken Sie an eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung mit zuckerfreien oder zumindest zuckerarmen Getränken.
- + Legen Sie mit den Kindern eine Süßigkeitenmenge fest, über die sie dann verfügen dürfen: Bei kleinen Kindern die Tagesmenge, bei großen die Wochenration. Kaufen Sie keine großen Vorräte ein.
- + Seien Sie selbst ein gutes Vorbild für Ihre Kinder.

#### Interessante Internetadressen:

[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
[www.schulverpflegung.rlp.de](http://www.schulverpflegung.rlp.de)  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de)  
[www.adipositas-rlp.de](http://www.adipositas-rlp.de)

#### Quelle:

- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Optimix: Empfehlungen für die Ernährung von Kinder und Jugendlichen
- Ines Imdahl, Institut rheingold, Lebensmittelzeitung 41, 12. Oktober 2007

#### Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Telefon: (0 61 31) 20 69 - 0, Fax: (0 61 31) 20 69 - 69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

#### V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

#### Kontaktperson:

Monika Kislik, LZG

#### Autorin und Redaktion:

Ilona Berg, *Diplom-Oecotrophologin,  
à la carte Ernährungskommunikation*

#### Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

#### Bildnachweis:

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

#### Druck:

IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, GESUNDHEIT,  
FAMILIE UND FRAUEN



Gefördert durch das Ministerium  
für Bildung, Wissenschaft, Jugend  
und Kultur, Rheinland-Pfalz

Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops,  
04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz,  
08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress,  
13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen



Materialien zur Gesundheitsförderung  
LZG-Schriftenreihe Nr. 184

