

Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW –15
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr
E-Mail: rupitz@aon.at - Terminvereinbarung erbeten

Geeignete Pausensnacks für die Schule

Ein gesundes Frühstück vor und ein vollwertiger Pausensnack in der Schule liefern ausreichend Energie und Nährstoffe, um einen anstrengenden Schultag zu überstehen. Wer sein Frühstück zu Hause nicht anrührt, sollte ein reichhaltiges Pausenfrühstück mitnehmen. Der schnelle Griff zu Schokoriegel, Waffeln und Co. ist der falsche Weg, denn diese Lebensmittel sind in der Regel zu süß und zu fett. Außerdem enthalten sie meist nur wenig oder gar keine Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Tipps, die Frühstücksmuffel überzeugen:

- Nicht jeden Tag das Gleiche anbieten: Abwechslung heißt die Devise.
- Mundgerecht geschnittene Brote, z.B. in kleinen Dreiecken machen Appetit auf mehr.
- Kleine „Überraschungen“ z.B. in Form von Nüssen oder Trockenfrüchten, „versüßen“ vollwertig das Pausenbrot.
- In bunten Brotboxen bleibt das Pausenbrot appetitlicher als in Butterbrotpapier.
- Obst und Gemüse überzeugen kleine Gemüsemuffel eher, wenn sie in phantasievolle, lustige Formen geschnitten sind.
- Zu jedem Snack etwas zu Trinken anbieten. Das löscht den Durst und läßt das Pausenbrot besser „rutschen“.

Geeignete Pausensnacks sind:

- Milch und Milchprodukte
- Vollkornbrot und -brötchen, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse und z.B. belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst oder Käse (bis 45 % Fett i.Tr.) bzw. mit einem vegetarischen Brotaufstrich und belegt mit Gurkenscheiben, Tomaten, Paprika oder Salatblättern
- Frisches Obst und Gemüse
- Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees, Malzkaffee und Fruchtsaftschorlen

weniger geeignet sind:

- Fertige Müslimischungen, die Zucker-, Honigzusätze oder Schokolade enthalten.
- Besonders zuckerhaltige und klebrige Lebensmittel, wie Nuss-Nougat-Creme, Schoko-Riegel oder Waffeln und Kuchen. Diese enthalten in der Regel viel Zucker und Fett und gehören wie Süßigkeiten nicht regelmäßig auf den Speiseplan.
- Colagetränke, Kaffee und schwarzer Tee, denn sie enthalten Coffein.
- Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare und zuckerhaltige Limonaden, denn sie enthalten zuviel zugesetzten Zucker.

Diese insbesondere zucker- oder fetthaltigen Lebensmittel sind zwar nicht tabu und können gelegentlich genossen werden. Alltäglich gehören sie jedoch nicht auf den Speiseplan.