



«Kinder sollten ein Glas Milch zum Frühstück trinken», empfiehlt Dr. med. Stephan König.

Milch macht munter

So altmodisch dieser Werbeslogan auch klingt, er hat nach wie vor seine Berechtigung. Täglich ein Glas Milch hilft mit, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Überhaupt ist eine ausgewogene Ernährung die Voraussetzung für optimale Leistung. Dieser Tatsache wird leider auch bei Schulkindern viel zu wenig Beachtung geschenkt.

Heutzutage ist es in vielen Familien gang und gäbe, dass das Frühstück gänzlich ausfällt. Oder man nimmt individuell im Vorbeigehen schnell etwas aus dem Kühlschrank. «Dabei ist doch gerade das Frühstück sehr wichtig für die Leistungsfähigkeit des Schulkindes», weiss Kinderarzt Dr. med. Stephan König. Umso wichtiger sei die Pausenverpflegung. Denn Kinder haben einen grösseren Energiebedarf als Erwachsene. «Diesen sollte das Kind, aufgeteilt auf fünf bis sechs Mahlzeiten, zu sich nehmen.» Somit sind Schwankungen zwischen Hunger und Sättigung nicht zu gross. Der wohl wichtigste Nahrungsbestandteil für das Gehirn ist der Zucker – Glukose. «Wenn ein Kind zu wenig Zucker im Blut hat, verschlechtert sich die Konzentration und es wird müde und nervös.» Entsprechend sinkt die Aufnahmefähigkeit und die Ausdauer verkürzt sich. «Damit ein Körper funktionieren kann, braucht er aber auch Ei-

weisse, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.»

Täglich ein Glas Milch

Vollkornprodukte geben den Zucker langsam und gleichmässig frei. Eine ideale Voraussetzung für einen möglichst konstant bleibenden Blutzuckerspiegel. Früchte und Gemüse führen dem Körper die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe zu. Als Eiweisslieferant empfiehlt Dr. König an erster Stelle Milch. «Ideal wäre, wenn Kinder zum Frühstück wenigstens ein Glas Milch trinken und in der Pause ein Vollkornprodukt oder Früchte, auch Dörrfrüchte, zu sich nehmen würden.» Schulkinder sollten pro Tag mindestens einen Liter Flüssigkeit trinken. «Dazu eignen sich Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.» Auf Eistee und andere zuckerhaltige Getränke sollte nicht zuletzt der Zähne wegen verzichtet werden. ■

jmo