

## Pausenbrot für ABC-Schützen

Manch ein Kind sehnt ihn dringend herbei - manch ein Kind hat ihn lange befürchtet: den Schulanfang. Egal, wie ein Kind den Schulanfang erlebt, die Pausen sind für die Meisten eine willkommene Gelegenheit zu toben, zu essen und zu trinken. Aber wie sieht ein gutes Pausenbrot denn eigentlich aus?

Wichtig ist, dass die Haupt- und Zwischenmahlzeiten dem Kind die richtige Energiemenge geben. Energie, die man isst, muss man auch verbrauchen können. Da die Energiezufuhr des Tages schwerpunktmässig über die Hauptmahlzeiten erfolgt, sollte ein Pausenbrot energiearm und nährstoffreich sein. Ein Kind mit sechs Jahren braucht täglich eine Energiemenge von ca. 1450 kcal. Idealerweise entfallen 10 % (ca. 145 kcal) davon auf das Pausenbrot. Frühstück ein Kind zu Hause jedoch sehr wenig, darf das Pausenbrot etwas üppiger ausfallen. Fällt das Frühstück zu Hause schon umfangreich aus, kann das Pausenbrot in der Schule etwas kleiner sein.

Energieangepasste und gleichzeitig nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten sind nicht leicht zu bewerkstelligen. Dazu müssen kleine Portionen und geeignete Lebensmittel in den neuen Schulranzen gepackt werden. Einige Beispiele finden Sie hier:

<b>Beispiele für geeignete Zwischenmahlzeiten</b>	<b>Energiegehalt</b>
1 Handvoll Himbeeren, 1 kleiner Becher Danonino, 1 kleines Glas Apfelsaftschorle	150 kcal
1 mittelgrosser Apfel und 100 g Trinkjoghurt	160 kcal
1 Mandarine, 2 Vollkornzwieback und ein Milchprodukt, 1 Glas Mineralwasser	180 kcal
1 Scheibe Vollkornbrot, etwas Butter, Gurkenscheiben, Schnittlauch, 1 Glas Orangensaft	210 kcal
1 Vollkornbrötchen mit etwas Butter, 1 Scheibe Schinken, 1 Glas Mineralwasser	220 kcal

Quelle: Danone AG, eigene Berechnungen

Riegel, Süssigkeiten, gesüsste Getränke sind erlaubt, wenn sie massvoll eingesetzt werden. Die Kalorienzufuhr aus diesen Produkten sollte 10 % des Tagesbedarfes an Energie nicht überschreiten. In der Regel hat Süsses jedoch zuviel Energie und zuwenig wertvolle Nährstoffe, um als regelmässige Zwischenmahlzeit empfohlen zu werden.

Die über den Tag zu sich genommene Energie, muss ein Kind schliesslich auch verbrauchen können.

Wie der Energieverbrauch von Schulanfängern bei verschiedenen körperlichen Tätigkeiten zeigt, ist das gar nicht so leicht:

Bewegungsart	Kalorienverbrauch von 6-Jährigen pro 30min
Bergwandern	97
Fangen spielen	158
Fussball	176
Gymnastik (leichte), Turnen	62
Minigolf	79
Hindernislauf , Parkourlauf	140
Inline-Skating	123
Laufen, querfeldein	158
Mountainbiking	158
Orientierungslauf	158
Paddeln langsam	79
Radfahren, 10 km / h	93
Reiten, Trab	70
Schwimmen, kraulen	194
Spazieren gehen	61
Tischtennis	70
Trampolin	158
Treppen steigen	97
Wandern	79

Quelle: Danone AG, eigene Berechnungen

Übrigens: Sitzen, Fernsehen und Computerspiele strengen körperlich gar nicht an. Damit für Kinder der Schulanfang nicht gleichzeitig zum Eintritt in die „sitzende Gesellschaft“ wird, hat viel Bewegung Vorrang in der Freizeitgestaltung. Zudem hat eine bewegte Kindheit erwiesener Massen einen positiven Einfluss auf die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder.

Im Alltag ist es für Eltern und Schulanfänger wichtig, den Energiegehalt von Mahlzeiten und den Energieverbrauch von Sport richtig einzuschätzen. Dann gerät der Energiehaushalt von gross und klein auch nicht so leicht aus den Fugen. Denn sowohl dem Übergewicht als dem Untergewicht sollte im Rahmen einer gesunden Kinderernährung vorgebeugt werden.