

Tag für Tag

Beginnen sollte der Tag zu Hause mit einem Frühstück, möglichst gemeinsam mit der ganzen Familie. Eltern sollten ein gutes Vorbild sein und sich Zeit für ein kraftspendendes Frühstück nehmen. Kinder gewöhnen sich dies so am besten an. Für den Aufbau von Zähnen und Knochen ist Calcium besonders wichtig. Milch und Milchprodukte, z.B. Joghurt oder Quark sind täglich wichtig. Empfehlenswert ist zum Frühstück beispielsweise Müsli mit Naturjoghurt.

Die zweite kalte Mahlzeit am Tag ist meist das Abendessen. Auch hier stehen Milch und Milchprodukte, Brot und frisches Obst oder rohes Gemüse (z.B. ein Salat) im Vordergrund.

Die warme Mahlzeit ist zumeist das Mittagessen. Je nach den familiären Essgewohnheiten kann die warme Mahlzeit auch abends eingenommen werden. Hier bilden Reis, Nudeln, andere Getreideprodukte (idealerweise aus Vollkorn) oder Kartoffeln die Basis. Hinzu kommen reichlich gekochtes Gemüse oder ein Rohkostsalat. Fleisch stellt eher eine Beilage dar, das Maß für eine Portion ist ein Handteller. Bei drei Fleisch- und ein bis zwei Fischportionen in der Woche gibt es auch einige fleischlose Mahlzeiten. Sie können aus Vollgetreideprodukten oder Kartoffeln, dazu Gemüse und Hülsenfrüchte bestehen.

Zu den beiden Zwischenmahlzeiten, z. B. vormittags und nachmittags, gibt es vor allem frisches Obst oder Gemüse, dazu Milch und Milchprodukte sowie Brot oder Getreideprodukte. Gelegentlich können auch ein Stück Kuchen, eine Portion Kekse oder andere Süßigkeiten Bestandteil einer Zwischenmahlzeit sein. Hier wäre es gut, wenn trotzdem z. B. ein Glas Milch und eine Portion Obst mit dabei sind. Außerdem sollten Kinder stets zwischen den Mahlzeiten etwas trinken können.

Für die Mengen der einzelnen Lebensmittel gilt das Handmaß. Damit werden die empfohlenen Mengen gut erreicht. Für kleinere Kinder ergeben sich dadurch kleinere Portionen, für größere Kinder und Jugendliche größere Portionen.

Imbiss, Kantine und Co.

Zum Mitnehmen von zu Hause sind belegte Vollkornbrötchen mit Käse, fettarmem Aufschnitt und Gemüse ideal. Doch nicht immer ist das möglich. Auch unterwegs gibt es Möglichkeiten gesundes zu verzehren. Folgend ein paar Beispiele:

- Wraps mit Gemüse und magerem Fleisch
- Belegte Brötchen mit fettarmem Belag und Gemüse
- Vegetarischer Döner (nur mit Gemüse)
- Döner mit wenig Fleisch
- Türkische Pizza mit Gemüse
- Gemüsepizza statt Pizza Salami, Käse oder Thunfisch
- Fischbrötchen mit Garnelen, Hering oder Matjes statt Backfisch. (nicht frittiert)
- Salate und Obstsalate. (Vorsicht beim Dressing, besser Essig/Öl-Soße oder Joghurt-Dressing)

Allgemein sollte in Restaurants, Kantinen etc. auf eine fettbewusste Ernährung geachtet werden. Empfehlenswert sind Fischgerichte, Gerichte mit magerem Fleisch oder vegetarische Gerichte. Vorsicht ist geboten bei Sahnesaucen und fettreichen Beilagen wie Pommes frites, Bratkartoffeln oder Kroketten. Generell sollte mit dem Essen aufgehört werden, wenn man satt ist und nicht unbedingt erst wenn der Teller leer ist.

Auch wer kein Fast Food-Freund ist, kann damit konfrontiert werden. Fast Food sollte nicht generell verteufelt werden, aber ein paar Spielregeln im Umgang eingehalten werden. Dazu gehört an erster Stelle, Häufigkeit begrenzen. Wenn ansonsten die Ernährung „stimmt“, also abwechslungsreich und vollwertig ist, ist gegen einen Fast-Food-Verzehr von einmal pro Woche oder alle 14 Tage nichts einzuwenden. Es wird erst zum Problem, wenn es regelmäßig Mahlzeiten ersetzt und in zu großen Mengen konsumiert wird. Nach einer Fast Food-Mahlzeit sollte darauf geachtet werden, dass die übrigen Mahlzeiten des Tages oder am nächsten Tag die Nachteile wieder ausgleichen. Vor allem auf reichlich Gemüse, Rohkost und Vollkornprodukte und außerdem möglichst fettarmes sollte geachtet werden.

Bei der Auswahl der Gerichte, sollte darauf geachtet werden, dass eine Mahlzeit nicht gleich den ganzen Energiebedarf für den Tag abdeckt. So sollten XXL-Portionen gemieden werden. Verträglich vom Energie- und Fettgehalt sind z. B. folgende Kombinationen:

- Ein normaler Hamburger und ein gemischter Salat (ohne Käse, Wurst oder Hähnchenfleisch) mit einem fettarmen Dressing wie z. B. Balsamico. (Gehaltvolle Dressings wie z. B. Cocktail-Soße oder Remoulade meiden)
- Eine kleine Portion Pommes (hier Ketchup statt Mayonnaise wählen) und ein Salat
- 6 Hühnchen-Nuggets und ein Salat
- Ein Salat mit gebratener Hähnchenbrust
- Als Getränk: Wasser oder ein Light-Produkt, denn mit Zucker gesüßte Getränke und vor allem Milchshakes können leicht noch einmal soviel Energie wie ein kleine Portion Pommes enthalten.
- Wenn Nachtisch dann Obstsalat

Allergien/Unverträglichkeiten

Eine Nahrungsmittelallergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion auf bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln. Das Immunsystem des Körpers schlägt Alarm nach der Zufuhr von unschädlichen, üblichen Nahrungsmitteln wie Weizen, Hühnereiern, Nüssen oder Gewürzen. Beim Erstkontakt mit dem Allergen (allergieauslösender Inhaltsstoff) wird der Körper sensibilisiert. Beim Zweitkontakt schüttet er bestimmte Substanzen (z.B. Histamin) aus, die vor allem auf Blutgefäße (Erweiterung, Ödeme), Schleimdrüsen (Heuschnupfen) und Nervenenden (Juckreiz) wirken. Dies kann entweder sofort oder mit einer Verzögerung zwischen zwei und 48 Stunden geschehen.

Anzeichen für eine allergische Reaktion können sein:

- heftige Reaktion mit Schock und Bewusstlosigkeit
- Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen
- Erkrankungen der Atemwege, z.B. Schnupfen, Husten, Asthma
- Hautausschläge u.a. mit Rötungen, Nesseln, Quaddeln, Jucken

Vorbeugung und Umgang

Bei Kindern zeigt sich die Unverträglichkeit auf Hühnereiweiß, Kuhmilch, Nüsse, Fisch oder Soja meist durch einen Hautausschlag oder Blähbauch.

Verdächtige Lebensmittel werden in wiederholten Versuchen auf ihre allergische Reaktion hin getestet. Unter ärztlicher Aufsicht wird zudem zusätzlich ein Hauttest durchgeführt. Wenn eine Allergie auf ein Nahrungsmittel erkannt ist, muss dieses Nahrungsmittel gemieden werden. Beim Einkauf sollte die Zutatenliste genau beachtet werden, bei loser Ware (Bäckerei, Metzgerei) nach eventuell enthaltenen Allergenen fragen. Produkte mit der Aufschrift ‚kann Spuren von ... enthalten‘ vorsichtshalber meiden. In Restaurants, Cafes oder Kantinen nach den verwendeten Zutaten erkundigen. In Eisdielen darauf achten dass keine Rückstände von Nüssen oder Milch

anderer Eissorten ausgehändigt wird. Zwei bis vier Wochen später sollten die Krankheitssymptome verschwunden sein.

Die Nährstoffe, die in diesem Nahrungsmittel enthalten sind (wie z.B. Eiweiß und Kalzium in Kuhmilch) müssen dem Körper durch andere Speisen zugeführt werden. Bei einer Allergie gegen Fleisch kann der Bedarf an Eisen über Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte gedeckt werden. Um die Aufnahme des pflanzlichen Eisens zu erhöhen, sollte die Mahlzeit kombiniert werden mit Nahrungsmittel mit viel Vitamin C. Ein Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst oder Fruchtsaft ist zum Beispiel eine gute Möglichkeit.

Allergieauslöser des Nahrungsmittel	Wichtige Inhaltsstoffe	Nährstoffreiche Alternativen
Kuhmilch	Alle Nährstoffe Eiweiß Kalzium, Vitamin B ₂	Ziegenmilch, Schafmilch, Stutenmilch, Fleisch, Fisch, Hühnerei, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Broccoli, Fenchel, Lauch, Mineralwasser, Vollkornprodukte, Rohkost, Keimlinge
Fleisch	Eiweiß Eisen	Hülsenfrüchte, Getreide, Hühnerei, Milch, Fisch Vollkorngetreideprodukte plus Vitamin C (Obst)
Hühnerei	Eiweiß	Sojamehl, Ei-Ersatzpulver
Glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen oder Roggen)	Kohlenhydrate	Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Banane
Nüsse, v.a. Erdnüsse	Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate	Pakannuss und Kokosnuss sind selten Allergie auslösend
Äpfel, Kirschen, tropische Früchte wie Kiwi, Mango oder Papaya	Nährstoffe, Vitamine	Weintrauben, Erdbeeren, Apfel- oder Pflaumenmus, Beeren, Beerensäfte, Mandarinen, Pampelmuse
Tomaten, Sellerie	Nährstoffe, Vitamine	Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Kürbis, Gurke, Blattsalate

Aktiv in die Pause:

- Frische Luft erfrischt das Gehirn, Bewegung tut gut, baut Stress ab und fördert die Konzentration
- Für eine optimale Sauerstoffversorgung und Anregung des Kreislaufs tief und ruhig durchatmen
- Pausenbrot kräftig kauen fördert die Hirndurchblutung und die Nährstoffversorgung
- Pausenzeit für Zwischenmahlzeiten und ausreichend Getränke nutzen

Pausenverpflegung

Das von zu Hause in die Schule mitgebrachte Brot muss lecker sein, so dass sich die Kinder und Jugendlichen drauf freuen, dies zu essen. Gut eignen sich Brotdosen, darin bleiben die Pausensnacks frisch und werden nicht zwischen Schulbüchern zerdrückt.

Belegte Vollkornbrot und –brötchen können mit verschiedenen Tricks aufgepeppt werden. Frisches Obst und Gemüse in mundgerechten Stücken (Radieschen, Möhren, Paprika, Gurken, Kohlrabi, Apfel etc.) sind ansprechend und abwechslungsreich. Brote in kleinere Happen geschnitten erleichtern das zugreifen. Außerdem sollten Brote mit Salatblättern, Tomaten- oder Gurkenscheiben aufgepeppt

werden. In den Schulstunden, aber vor allem in den Pausen sollte regelmäßig Mineralwasser, Fruchtschorlen oder Tee getrunken werden. Auch sind kleine Ergänzungen, wie Nüsse oder Trockenfrüchte leckere Beigaben.

Vielen Schülern steht auch die Möglichkeit eines Schülerkiosks zur Verfügung. Hier etwas auszuwählen ist reizvoll. Auch hier sollte auf Vollkornbrötchen, Müsli, Obst oder Gemüse geachtet werden.

Anregungen für den Unterricht

- Jeder soll sich Gedanken machen, worauf er/sie sich beim Pausenbrot freut. Zusammengetragenes gemeinsam auswerten, so dass auch die Dinge kritisch erörtert werden können, die nicht zu einem optimalen Pausenbrot zählen.
- Wenn vorhanden, das Angebot des Schulkiosks untersuchen und bewerten. Ggf. gemeinsam mit Schülern, Lehrern und Eltern auf das Angebot einwirken.
- Haben Schüler in der Klasse Unverträglichkeiten? Wie äußern sich diese und worauf muss jeder achten. Jeder berichtet von seinen Erfahrungen und teilt sein Wissen mit den Mitschülern.
- ggf. Externe zum Berichten einladen.