



GESUNDHEITLICHE ASPEKETE

Um das Ziel eines gesunden Pausenkiosks umsetzen zu können, müssen verschiedene Aspekte bei der Auswahl der Produkte berücksichtigt werden. In diesem Dokument wird auf die verschiedenen Anforderungen an ein ausgewogenes Znüni eingegangen.

1. **Schulkinder brauchen mehr**
2. **Schlechte Speicherkapazitäten**
3. **Zucker ist nicht gleich Zucker**
4. **Ausgewogenheit ist wichtig**
5. **Wasser für die Konzentration**
6. **Zahnschonende Zwischenmahlzeit**

1. Schulkinder brauchen mehr

Bezogen auf das Körpergewicht ist der Energiebedarf eines Kindes verhältnismässig deutlich höher als der eines Erwachsenen. So verbraucht ein Achtjähriger im Schnitt rund 2000 Kilokalorien am Tag. Das liegt am Aufbaustoffwechsel des Kindes, der ständig neue Zellen bildet, dem höheren Energieverbrauch zum Erhalt der Körpertemperatur und nicht zuletzt am kindlichen Bewegungs- und "Action"-Drang.

2. Schlechte Speicherkapazität



Kinder verfügen auch noch im Schulalter über weniger Kohlenhydrat-Speicherkapazität als Erwachsene. Das heisst, der Blutzucker fällt schneller ab, was zu verminderter Konzentration und schlechter Laune führt. Zwischenmahlzeit nehmen daher eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, für einen neuen "Energieschub" zu sorgen.

3. Zucker ist nicht gleich Zucker

Kohlenhydrate, auch Zucker genannt, sind wichtige Energielieferanten für unser Gehirn und die Muskeln. Da unser Gehirn keinen Zuckerspeicher hat, ist eine Zufuhr über das Blut und damit verbunden der Blutzuckerspiegel von grosser Bedeutung. Fehlt Zucker, ist unser Organ weniger leistungsfähig. Der Verzehr von Mehrfachzucker (Stärke), welche beispielsweise in Vollkorngetreide, Gemüse oder Nüssen enthalten sind, sorgt für einen langsam ansteigenden und langanhaltenden Blutzuckerspiegel. Im Gegensatz dazu sorgt raffinierter



Zucker aus Süssgetränken und süssen Snacks für einen schnellen Anstieg des Zuckers im Blut. Dieser wird jedoch ebenso rasch wieder abgebaut. Die Kohlenhydrate spielen also bei der Konzentration und der Gefühlslage eine wesentliche Rolle.

4. Ausgewogenheit ist wichtig

Für das Wachstum, diverse Vorgänge im Körper und das Immunsystem benötigen Kinder verschiedene Nährstoffe. Daher ist für sie eine vielseitige und ausgewogene Kost von grosser Bedeutung. Es geht dabei nicht darum, von einem Vitamin oder Mineralstoff möglichst viel zuzuführen. Je naturbelassener und abwechslungsreicher die Ernährung ist, desto besser ist der Körper mit dem versorgt, was er braucht. Im Idealfall setzt sich daher auch eine Zwischenmahlzeit aus Kohlenhydraten, Eiweiss sowie aus Früchten oder Gemüse zusammen.



5. Wasser für die Konzentration

Unser Blut besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser. Da wir Wasser nicht speichern können, führt eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr zu einer Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Der Grund: Das Blut fliesst bei Flüssigkeitsmangel langsamer und somit werden Hirnzellen und Muskeln mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Wasser gehört daher zu einer Zwischenmahlzeit dazu.

6. Zahnschonende Zwischenmahlzeit

Jedes Kind weiss, dass es nach dem Essen die Zähne putzen muss. Nur: Nach der Pause ist dies kaum der Fall. Deshalb ist ein zahnschonendes Znüni hier angebracht und zuckerhaltige Lebensmittel müssen gemieden werden.