

Gast
kommentar

Mag. Karin Kaiblinger, Bio-Expertin der „gut essen consulting“



Ob in der Schule, im Büro, oder unterwegs: Überall, wo Menschen essen, steigen die Ansprüche. Nach mehr Genuss, mehr Convenience und mehr Gesundheit. Noch nie zuvor gab es so viele Kampagnen für ein gesünderes Essverhalten und so breites Wissen über richtige Ernährung. Gleichzeitig nehmen ernährungs-

Ansprüche

bedingte Krankheiten dramatisch zu. Wieso? Gutes Essen muss schmecken, verfügbar und leistbar – einfach attraktiv sein. – Und das ist machbar!

Essen wirkt, besonders auf Kinder und Jugendliche. Wer in der Schule konzentriert arbeiten soll, braucht eine gute, bedarfsgerechte Verpflegung. Wer nachhaltig gesund bleiben will, ebenso.

Ausgewogenes Essverhalten wird in den Familien nicht mehr selbstverständlich vermittelt. Schulen übernehmen zunehmend diese Funktion. Immerhin nehmen Kinder und Jugendliche bis zu drei Mahlzeiten pro Tag in der Schule ein. Die Schule kann vieles dazu beitragen, die Ernährungssituation zu verbessern: durch die Gestaltung geeigneter Rahmenbedingungen und durch ein attraktives Verpflegungsangebot mit hochwertigen Komponenten – von Trinkinseln, dem Schulbuffet bis hin zur Mittagsverpflegung.



Abwechslung ist gefragt, wenn den Kindern die Jause auch schmecken soll. Gerade beim Obst ist die Auswahl groß. Während natürlich grundsätzlich den saisonalen Früchten aus der Region wie Äpfeln und Birnen der Vorzug gegeben werden soll, darf es zwischen durch ruhig auch etwas Exotischeres wie diese Bananen sein. Die Hauptsache ist, dass es die Kinder dann auch gerne essen.

Foto: dpa/Lenz

Die gesunde Jause als Top-Energieförderer

Die Ausgewogenheit der Snacks beginnt schon zuhause
Schokoriegel bringen kaum mehr als überflüssige Kalorien

Von Sandra Preiss

Der ewige Streit um die Jause: Viele Eltern können ein Lied davon singen. Damit die Kinder wenigstens irgendetwas in der Schule essen, wird oft etwas zum Naschen mitgegeben. Doch genau das ist falsch. „Diese ganzen Süßigkeiten, die speziell für Kinder angeboten werden, sind nichts als Zuckerlieferanten. Sie enthalten zu viel Zucker, zu wenig Ballaststoffe und kaum Vitamine“, warnt Bri-

gitte Reich, Diätologin am AKH Linz.

Viel mehr sollten Eltern auf ausreichend Obst, Gemüse und mindestens ein Milchprodukt pro Tag in der Ernährung ihrer Kinder achten. „Man muss bei den fertigen Joghurts jedoch auch den Fettgehalt im Auge haben. Oft ist es besser, ein mageres Naturjoghurt selbst mit Früchten oder Orangendicksaft zu mischen.“

Auch das gesunde Getränk beginnt bereits daheim. „Eltern sollten Fruchtsäfte mit



Foto: vo/AKH Linz

„Erdbeeren versüßen jedes Joghurt“, empfiehlt Diätologin Brigitte Reich.

Lernlust-Broschüre fürs Finale

Während die letzten Prüfungen und Schularbeiten des Schuljahres anstehen, kämpft so mancher Schüler noch immer mit dem Lernstoff. Jugend- und Bildungslandesrat Viktor Sigl weiß Rat: „Es gibt eine Reihe von Hilfen. So sind etwa beim BildungsMedienZentrum des Landes OÖ (Tel. 0732/7720/14721) eine Broschüre zur Lernsoftware, also zu den besten ‚digitalen Nachhilfelehrern‘, und beim Jugendservice (Tel. 0732/1799) eine Broschüre zu mehr Lernlust erhältlich.“ Das Lernen am Computer bzw. mit Hilfe von Lernprogrammen bietet zusätzliche spielerische Unterstützung, um Lerninhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Beide Broschüren kann man kostenlos unter den oben angeführten Telefonnummern anfordern.

Soda aufspritzen, statt fertige Limonaden zu kaufen.“ Tipps zum gesunden Schulbuffet gibt es morgen von 9 bis 17 Uhr auch im Bildungshaus Schloss Puchberg (Wels) bei einer Fachtagung der „gutessen consulting“.

SCHULE AKTUELL

Manuela Kaltenreiner



m.kaltenreiner@volksblatt.at