Herzgesund und knackig: Vollwertige Pausensnacks für Kinder

Einfache Rezept-Tipps der Herzstiftung für leckere, gesunde Pausenbrote in Schule, Ausbildung/Uni und Beruf.

Booster für die Konzentration: Herzstiftung zeigt mit Rezept-Tipps, wie einfach die Frühstücksbox mit frischer, leckerer Stärkung zu füllen und wie wertvoll ein gesundes Pausenbrot ist

Fast jedes sechste Kind in Deutschland ist dicker geworden. Fast ein Drittel der Kinder isst mehr Süßes. Fast die Hälfte aller Kinder bewegt sich weniger als vorher. Diese alarmierenden Nachrichten sind das Ergebnis einer aktuellen forsa-Eltern-Umfrage über das Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen seit Beginn der Coronapandemie (1, 2). „Die Folgen der Pandemie müssen aufgefangen werden, sonst werden die ‚Corona-Kilos' zum Bumerang für die Gesundheit einer ganzen Generation", warnt Ernährungsmediziner Prof. Dr. Hans Hauner, Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums (EKFZ) für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität (TU) München, das die forsa-Umfrage mit der Deutschen Adipositasgesellschaft (DAG) Ende Mai vorgestellt hat. Rund 1.000 Eltern von Kindern zwischen drei und 17 Jahren wurden für die Umfrage befragt.

Eine Gewichtszunahme in dem Ausmaß wie seit Beginn der Pandemie habe man noch nie gesehen, betont Prof. Hauner, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Dem besorgniserregenden Ergebnis ‚Hauptsache süß' müsse unbedingt entgegengewirkt werden, weil Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu Bluthochdruck, Fettleber oder Diabetes führen können, warnen die Experten. „Gesundes Essen für Kinder, das zugleich schmackhaft und abwechslungsreich sein soll, scheitert oftmals an Ideen für entsprechende Rezepte im ohnehin hektischen Alltag vieler Familien", räumt Hauner ein. Der Ernährungsmediziner empfiehlt daher Familien als praktische Hilfe den neuen kompakten Ratgeber „Herzgesunde Pausensnacks" der Herzstiftung mit Rezepten, der kostenfrei unter www.herzstiftung.de/gesunde-pausenbrote oder unter Tel. 069 955128-400 bestellt werden kann. Die Rezepte eignen sich auch für Ausbildung/Uni und Beruf.

Vollkorn steigert Konzentration und schützt die Gesundheit

Warum sind Ballaststoffe eigentlich so wichtig und wieso ist ihre Kombination im Obst mit Zucker besonders günstig? Wie peppt man Snacks für Schule, Uni und Büro mühelos auf? Ein Rezept für die Brotbox, das diese Komponenten enthält, aber auch lecker ist und sich einfach zubereiten lässt, ist beispielsweise Vollkornbrot mit Schinken-Radieschenquark und Joghurt mit Knuspermüsli. Kein Hexenwerk: Weg vom Weißmehlbrötchen mit Schokocreme, die Frühstücksbox stattdessen mit Vollkornbrot und knackigem Obst und Gemüse füllen. Schmeckt lecker, ist gesund und trägt zur Vermeidung von kardiovaskulären Risikofaktoren wie Diabetes und Übergewicht vor. „Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornbrote werden vom Körper langsamer verarbeitet, so dass im Blut eine ausreichend hohe Glukosekonzentration über einen längeren Zeitraum hinweg zustande kommt. Das Gehirn wird optimal mit Energie versorgt und kann seine Leistungsfähigkeit länger aufrechterhalten", erklärt Hauner.

Herzgesunde Pausensnacks – Nervennahrung mit Power

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Auch wenn es Kindern schmeckt: Auf keinen Fall zu viel Zucker in die Frühstücksbox, denn Plunderstückchen und Muffins lassen den Blutzuckerspiegel zwar schnell ansteigen, aber genauso schnell sinkt er wieder ab und mit ihm die Konzentration
(Infos: www.herzstiftung.de/gesunde-pausenbrote). Gesundes Pausenbrot knackt, frisches Obst, Gemüse und Vollkorn gehören in die Brotbox. „Nehmen Sie sich morgens oder schon am Vorabend Zeit und bereiten Sie das gesunde Pausenbrot gemeinsam mit Ihrem Kind zu. Das Brot bunt zu belegen, macht Spaß und das Kind kann auswählen, was ihm schmeckt. Dabei darf es kreativ sein“, rät Herzstiftungs-Experte Hauner (sh)

Infos zum Ratgeber „Herzgesunde Pausensnacks“

Der Ratgeber „Herzgesunde Pausensnacks“ kann kostenfrei bei der Herzstiftung
unter www.herzstiftung.de/gesunde-pausenbrote oder per Tel. unter 069 955128-400 angefordert werden.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de