



LEBENSKÜCHE

## Der ideale Pausensnack

**...und wie Sie Ihren Kindern einen Leistungsunterstützenden und vor allem gesunden Znüni-Nachschub zusammenstellen können! Ein „Znünigruss“ von zu Hause stärkt das Vertrauen zu sich und seiner Umwelt!**

### Ernährungsproblematik

Viele Kinder und Jugendliche essen sehr unregelmässig, zu süss und/oder sehr fettreich. Das grosse, an Kinder gerichtete Angebot an Fertigprodukten, „farbigen“ Getränken und Esswaren verleitet oft zu der falschen Annahme, diese wären auch gesund und wichtig für das Wachstum. Leider ist dies in den meissen Fällen nicht mehr, als eine Täuschung der Werbung. Die Realität und deren Folgen sieht ganz anders aus:

Im Schuljahr 2001/02 waren von den 10-jährigen Mädchen 17% und von den 15-jährigen bis zu 25% zu schwer. Bei den Knaben verhält es sich etwa gleich (Auskunft des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich). Folgeprobleme sind typische Komplikationen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselerkrankungen, Diabetes, Atemstörungen und Gelenkschäden. In der Jugend kommen oft weitere Essstörungen wie übertriebenes Diät halten, Magersucht, Bulimie (Ess-Brechsucht) dazu, welche bei über 25% aller 15 bis 34-Jährigen Mädchen und Frauen auftreten.

### Denkenergie

Eine richtige Ernährung und auch die Pausenverpflegung ist für eine gute schulische Leistung und vor allem für das Durchhaltevermögen ungemein wichtig! 60% der Blutzuckerenergie werden zum Denken oder Verdauen benötigt, die restliche Energie wird den Organen zugeführt. Oft wird unterschätzt, wie viel Blutzucker z.B. eine Rechenstunde erfordert! In Erinnerung ist uns aber vielleicht, wie wir selber in einer Schulstunde nach dem Mittagessen mit der Müdigkeit zu kämpfen hatten. Daran erkennen wir deutlich, wie viel Blutzucker zum Denken und Verdauen benötigt werden.

Es reicht nicht, den Blutzuckerspiegel mit einem Süssen Riegel kurzfristig in die Höhe zu jagen, sondern eine Ausgewogene und natürliche Mahlzeit, wie zum Beispiel eine Frucht oder Gemüse, heben den Zucker im Blut langsam aber für eine viel längere Zeit, so dass Ihr Kind lange von dieser Reserve zehren kann!

### Wie Sie Ihr Kind von zu Hause aus unterstützen können

Richtige Ernährung und Aktionen wie die Aktion „richtiger Znüni“ im Jahr 2005 sind ein Bestandteil des Unterrichts im Kanton Zürich –und wir bitten Sie um Mithilfe! Bitte geben Sie Ihrem Kind jeden Tag einen Znüni mit und verzichten sie dabei auf die Abgabe von Süssigkeiten und gezuckerten Getränke, als Beitrag für gute Zähne und die Gesundheit Ihrer Kinder!

Als Anregung für eine vielseitige und gesunde Pausenverpflegung finden Sie beiliegend ein kleines „Brain Food“ Merkblatt, welches wir für Sie zusammengestellt haben. Die im Einzelnen beschriebenen Wirkungen stammen aus naturheilkundlichen Quellen und sind nicht alle wissenschaftlich belegt. In jedem Fall entsprechen sie aber den neuesten ernährungspsychologischen Erkenntnissen.

Studieren Sie spielerisch mit ihren Kindern diese Liste und hängen Sie sie doch an den Kühlschrank! So macht Ernährung Spass und das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung wird gefördert!



## Der ideale Znüni

Mandarinen, Orangen, Grapefruits, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Trauben, Äpfel, Bananen, Kiwis, Mango, Ananas, Papayas, Melonen, Gurke, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Cherrytomaten, Fenchel, Peperoni, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Baumnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Paranüsse, Dinkel- oder Quinoakracker, Ei, Käse, Milch

<b>Unterstützer der geistigen Leistungsfähigkeit</b>	
Baumnüsse, Haselnüsse, Grapefruits	Der hohe Phosphorgehalt unterstützt die Ideensuche.
Dinkel- oder Quinoakracker	Dinkel versorgt nerven und Gehirn, unterstützt den Stoffwechsel und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
<b>Gedächtnis-Stützer</b>	
Äpfel, Karotten, Kohlrabi, Radieschen	Sie geben Antriebskraft und wecken die Neugierde.
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Sie sind Kraftpakete, die für Energienachschub im Gehirn sorgen.
<b>Konzentrations-Förderer</b>	
Roggenbrot	Es enthält Kalium, erweitert die Blutgefässe im Gehirn, lässt die „Botschaften besser fliessen“ und stärkt das Kurzzeitgedächtnis.
Bananen, Erdnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Karotten, rote Peperoni	Sie enthalten viel Vitamin B6, wirken ausgleichend auf Nerven und Stoffwechsel und sorgen für Energienachschub.
<b>Stressabbauer und Nervenstärker</b>	
Ei, Käse, Milch	Milch ist die „flüssige Entspannung“, macht ruhig und baut auf. Das darin enthaltene Tryptophan regeneriert die strapazierten Gehirnzellen.
Cashewkerne, Paranüsse, Pinienkerne, Datteln, Feigen, Gurke und alle grüne Gemüse	Sie sind Energiekonzentrate mit vielerlei Aromen, regen die Gehirnzellen und den Stoffwechsel an und steigern das Erinnerungsvermögen.
Mandarinen, Orangen, Grapefruit, Kiwis, Aprikosen, Mango, Bananen, Ananas, Melonen, Gurke, Fenchel, gelbe/grüne Früchte & Gemüse	Sie stärken die Nerven und fördern kreative Gedanken.
<b>Frohmacher</b>	
Mandarinen, Orangen	Diese Vitamin-C-haltigen Nahrungsmittel erheitern die Gemüter, da sie zusätzlich das Beta-Karotin enthalten.
Orangen, Grapefruit, Kiwis, Aprikosen, Mango, Bananen, Ananas, Melonen, Feigen, Mandarinen, Gurke, alle gelbe/grüne Früchte	Diese Kinder der Sonne enthalten Hormon-Alkaloide, die dem Wirkstoff des Glückshormons Serotonin ähneln und Depressionen Vertreiben.
Käse, saure Kirschen, Mango	Sind machen dank dem Kobalt lustig und beschwingt.
Erdnüsse, Mandeln, Milch, Sauermilch	Sie sind aufgrund der guten Eiweiss- und Fettqualität grundlegende Muntermacher.

Quelle: Im Schlauffaffenlad, Verlag Pestalozzianum / Pädagogische Hochschule Zürich  
Lebendige Ernährung, Annegret Bohmert, Oratio Verlag