

Genug und ausgewogen: So essen Ganztagschüler gesund



Foto: dpa

Um gestärkt und konzentriert durch den Schultag zu kommen, ist die richtige Ernährung für Kinder ein Muss. „Eltern sollten deshalb die Mahlzeiten daheim mit dem Essen in der Ganztagschule abstimmen“, sagt Kirstin Gembalies-Wrobel von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW.

Die Grundlage für den Schultag wird morgens in den Familien gelegt. „Ein gutes Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag“, sagt die Expertin. Wie dies im Einzelnen aussehe, sei von Kind zu Kind verschieden: „Für manche ist ein Vollkornbrot das Richtige, andere essen morgens lieber Obst und Joghurt oder Müsli.“

Nach Ansicht von Birgit Behnke-Martin sollte das Essen stets vollwertig sein. „Dann kann die aufgenommene Energie über den Tag verteilt abgegeben werden“, erläutert **die beratende Ärztin bei der Krankenkasse BKK24 in Obernkirchen**. Für ideal geeignet hält sie unter anderem Vollkornbröt oder Vollkornnudeln. „Beides ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.“

Auch wenn Ganztagschulen ein warmes Mittagessen bieten würden, bräuchten Schüler eine Zwischenmahlzeit, so Gembalies-Wrobel. „Der Körper benötigt immer wieder Energie.“ Zwischen einem nahrhaften Frühstück und dem Mittagessen in der Schulmensa dürfe auch ein gesunder Pausensnack nicht zu kurz kommen, sagt Behnke-Martin.

„Eine solche Zwischenmahlzeit besteht immer auch aus frischem Obst und Gemüse – empfohlen werden fünf Portionen am Tag.“ Ebenso wichtig sei es, ausreichend zu trinken: „Am besten Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen.“

Was auf den Abendbrotstisch kommt, machen Eltern am besten davon abhängig, was das Kind in der Schule gegessen hat: Manchmal reicht ein Salat oder etwas Brot, und es muss keine weitere warme Mahlzeit sein.

Gab es zum Mittag in der Mensa etwas Leichtes, ist eventuell ein warmes Essen angezeigt. „Damit die Abendmahlzeit passt, sollten Eltern mit dem Kind über das Essen reden“, betont Gembalies-Wrobel.

Dabei gehe es um mehr als um gesunde Lebensmittel und Gerichte. „Eltern sollten ihren Kindern zu Hause eine Esskultur vermitteln“, empfiehlt die Pädagogin. Dazu zählen gemeinsames Planen und Einkaufen, die Zubereitung und das Decken des Tisches.

Wichtig sei zudem, „das Handy am Tisch mal beiseite zu lassen und stattdessen beim und über Essen zu sprechen“. So könnten Eltern ihre Kinder frühzeitig für das Thema Ernährung sensibilisieren und die Verpflegung daheim genau auf die Angebote in der Ganztagschule abstimmen. Für Behnke-Martin steht in puncto Ernährung außer Frage, „dass gesunde Geschmacks- und Handlungsmuster erlernt werden können – und zwar ohne komplette Verbote von Süßigkeiten oder Softdrinks“. ■



Birgit Behnke-Martin, beratende Ärztin bei der BKK24 in Obernkirchen. Foto: pr