

Tipps für eine gesunde Ernährung im Home Schooling

Auch beim Distanzunterricht zu Hause spielt für Schülerinnen und Schüler Frühstück und Pausenbrot eine wichtige Rolle. Da die Energievorräte des Körpers über Nacht aufgebraucht werden, benötigen vor allem Kinder morgens frische Energie.

Anders als Erwachsene können sie weniger gut Reserven mobilisieren. Ein ausreichendes Frühstück ist daher für Konzentration und Lernfähigkeit von Schülerinnen und Schülern von großer Bedeutung.

Deshalb sollten Eltern auch beim Distanzunterricht zu Hause darauf achten, dass die Kinder vor Schulbeginn frühstücken. Frühstücksmuffel, die morgens nur wenig Appetit haben, brauchen ein gehaltvolleres Pausenbrot als Ausgleich, damit die Leistungskurve nicht abfällt. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch, dass das Frühstück und auch das Pausenbrot nicht nebenbei vor dem PC oder den Schulunterlagen verzehrt werden.

Die Kinder sollten sich am besten dafür an einen anderen Tisch oder sogar in einen anderen Raum begeben. Nur so lässt sich ausreichend abschalten und Energie für die weiteren Aufgaben tanken. Für die Einnahme des Frühstücks und auch Pausenbrotes muss immer ausreichend Zeit eingeplant werden.

Als Faustregel für die Auswahl der Speisen gilt: Vollkorn hält länger vor und liefert einen gleichmäßigen Energienachschub. Zudem versorgt es die Schülerinnen und Schüler mit einem Vielfachen an wertvollen Vitaminen und Mineralien im Vergleich zu Broten aus Weißmehlen.

Fitmacher fürs Frühstück und das Pausenbrot sind daher belegte Vollkornbrote oder auch Müslis mit einem hohen Vollkornanteil. Ergänzt werden sollten die belegten Brote immer mit kleingeschnittenen Gemüse je nach Saison.

Beim Home Schooling ist es leichter möglich, sich mal selber ein Müsli zusammen zu mischen. Im Vergleich zum Fertigmüsli spart man in der Regel hohe Mengen Zucker ein und hat Einfluss auf die einzelnen Zutaten. Basis eines selbstzubereiteten Müslis ist kleingeschnittenes, frisches Obst je nach Jahreszeit, Vollkornhaferflocken ergänzt mit verschiedenen Nüssen, Kokosraspeln, Rosinen, Leinsamen oder auch Sesamsamen, je nach Geschmack.

Das Ganze wird mit Milch, Joghurt oder einem anderen Milchprodukt angerichtet. Statt frischem Obst kann man natürlich gerne auch auf Tiefkühlobst wie Beeren zurückgreifen. Jedes Kind kann sich ganz individuell sein Müsli zusammen mischen.

Sehr wichtig beim Home Schooling ist auch das Trinken nicht zu vergessen. Im Unterricht werden die Kinder eventuell durch Freunde ans Trinken erinnert. Zuhause fällt diese Vorbildfunktion weg. Daher wäre es sinnvoll sich immer ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee in Sichtweite bereit zu stellen.

Eventuell kann man sich auch mit einem Timer in regelmäßigen Abständen ans Trinken erinnern lassen.

Kinder, die sehr motiviert sind, mehr über gesunde Ernährung zu erfahren und darüber wie diese ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit stärkt, können sich gerne unter www.aok.de/bayern/oviva zum Online Angebot der AOK „Coole Kids essen mit Grips“ anmelden. Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 – 12 Jahren.

Diese Informationen wurden Ihnen mit freundlicher Unterstützung der AOK zur Verfügung gestellt. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Diplom-Ökotrophologin Andrea Götz (andrea.goetz@by.aok.de).