

7. April 2006

### Gesunde Ernährung auch im Schulalltag

#### Neue Broschüre von „Gesünder leben in NÖ – tut gut“

„Der Mensch ist, was er isst“, dieser Spruch gilt auch für die Jüngsten. Leistungsfähigkeit und Konzentration sind heutzutage das Um und Auf im Schulalltag. Eine ausgewogene und an den natürlichen Leistungsrhythmus angepasste Ernährung schafft die beste Voraussetzung für Fitness und „Nervenstärke“ in der Schule. Wie Eltern ihren Kindern durch richtige Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen, verrät die kostenlose Broschüre „Ganz einfach besser essen in der Schule“ der Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“.

Optimale Unterstützung „der natürlichen Leistungskurve“ bieten fünf Mahlzeiten pro Tag. Ein guter Tag beginnt mit einem Frühstück, am besten auf Getreidebasis, ergänzt durch Obst und Milchprodukte. Zumindest sollte man aber ein Glas Wasser, Tee oder Kakao trinken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Je kleiner das Frühstück zuhause ausfällt, umso wichtiger ist die Schuljause. Die warme Mahlzeit zu Mittag oder abends sollte schmecken, abwechslungsreich und ausgewogen sein. Eine kleine Zwischenmahlzeit am Nachmittag sorgt für ausreichend Kraft für Spiel und Sport bis zum Abendessen.

Die neue Publikation „Ganz einfach besser essen in der Schule“ umfasst Rezeptinformationen vom Energie liefernden Frühstück bis zur Jause für unterwegs. Vom kindgerechten ausgewogenen Mittagessen über lustig dekorierte Jausenbrote bis hin zu gesunden Säften gibt es viele Ideen, die für Jugendliche gesund sind und gleichzeitig gut schmecken.

„Gesunde Ernährung in der Schule hält nicht nur schlank, sondern fördert auch Konzentration und Leistungsfähigkeit. Doch auch der schnelle Snack zwischendurch kann gut schmecken und den Ansprüchen einer gesunden Ernährungsweise entsprechen“, meint dazu Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Nähere Informationen und Bestellung: „die umweltberatung“ Niederösterreich, Telefon 02742/226 55, [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at).

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: [presse@noel.gv.at](mailto:presse@noel.gv.at)