

10. Januar 2001

Infomappe „Pausenbrot“ der „umweltberatung“

Tipps für gesunde Schuljause und Schulbuffets

„Mens sana in corpore sane“ – gerade für Heranwachsende und speziell in der kalten Jahreszeit ist der Verzehr frischer und vitaminhaltiger Lebensmittel für die Kräftigung des Immunsystems und geistige Fitness wichtig. Angesichts der rund tausend Stunden, die PflichtschülerInnen pro Jahr an ihrem „Arbeitsplatz“ verbringen und der ernährungsphysiologisch meist nicht empfehlenswerten Pausensnacks hat „die umweltberatung“ Niederösterreich die Infomappe „Pausenbrot“ neu überarbeitet und herausgegeben.

Darin enthalten sind neben allgemeinen Informationen Tipps für eine ausgewogene Ernährung, Rezepte für eine abwechslungsreiche Schuljause mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Milchprodukten sowie Anregungen für die Gestaltung eines Schulbuffets, das die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sichert.

Eine optimale Nährstoffversorgung ist gerade für die Entwicklung und das Wachstum von Kindern entscheidend, in der Altersgruppe zwischen zehn und zwölf Jahren leiden knapp 25 Prozent aller Kinder an Übergewicht. Die Ursache dafür ist meist Fehl-ernährung, eine zu hohe Zucker- und Fettaufnahme bzw. zu viele „leere“ Kalorien. Ballaststoffe, Kohlehydrate, Vitamine und Mineralstoffe werden hingegen zu wenig aufgenommen.

Bei der Auswahl der gesunden Schuljause sollten grundsätzlich Lebensmittel aus der Region bevorzugt werden. Kurze Transportwege ermöglichen optimale Frische und hohen Vitamingehalt, eine Kiwi aus Neuseeland hingegen hat nach ihrer Reise um die halbe Welt über zwanzigtausend Kilometer hinter sich. Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Erzeugung werden garantiert ohne Pestizide und ohne chemisch-synthetischen Dünger produziert, das bedeutet maximalen Umweltschutz und schadstofffreie Lebensmittel für die Kinder.

Die Infomappe „Pausenbrot“ gibt es zum Preis von 70 Schilling zuzüglich Versandkosten bei der „umweltberatung“ Niederösterreich unter der Telefonnummer 02742/ 718 29 oder per e-mail unter niederoesterreich@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