

Presseinformation

14. September 2010

Gesund und fit ins neue Schuljahr

Infoblätter der „umweltberatung“

Am „Arbeitsplatz“ Schule wird Heranwachsenden viel abverlangt: stundenlange Konzentration, Stillsitzen und das Erbringen guter Leistungen. Eine ausgewogene Ernährung ist in dieser Zeit besonders wichtig. Viele Jugendliche ernähren sich falsch, konsumieren zu viele „leere“ Kalorien aus zucker- und fettreichen Speisen oder Getränken. 15 bis 20 Prozent der Schulkinder zwischen 8 und 15 Jahren sind übergewichtig, jeder dritte Taferlklassler hat Karies.

In diesem Zusammenhang verweist „die umweltberatung“ Niederösterreich auf die Wichtigkeit einer guten, gesunden Jause. Nachhaltige Energie für den Schultag liefern etwa Obst, Radieschen, Paprika, Karotten, Vollkornweckerl mit Aufstrichen, Schinken, Topfen oder Käse. Viele beworbene Pausensnacks entpuppen sich hingegen als gewöhnliche Süßigkeiten mit viel Zucker, sehr viel Fett, künstlichen Aromen, Konservierungs- und Farbstoffen, aber kaum Ballaststoffen oder komplexen Kohlehydraten.

Tipps für ein gesundes Schulbuffet und Rezepte für die Jause hat „die umweltberatung“ Niederösterreich in den Infoblättern „Fruchtsaft, Wellnessdrinks & Co“ bzw. „Brotaufstriche - die köstliche Biojause für zwischendurch“ zusammengestellt, die zum kostenlosen download auf <http://www.umweltberatung.at/> zur Verfügung stehen bzw. unter der Telefonnummer 02742/718 29 zu bestellen sind. In jeder Umweltberatungsstelle gibt es zudem Rezeptsammlungen für köstliche und gesunde Brotaufstriche.