

Mit Power durch den ganzen Tag – die perfekte Lunchbox

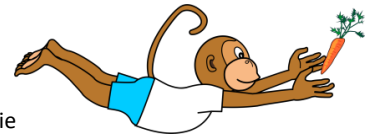
Neue Energie am Vormittag

Zwischen Frühstück und Mittagessen liegen oft mehrere Stunden, in denen der Körper viel leisten muss. Wer da den Akku nicht rechtzeitig auflädt, dem geht schnell die Power aus, denn Lernen, Denken, Spielen und Toben kostet viel Kraft. Um die volle Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen, ist eine gesunde Zwischenmahlzeit, bestehend aus wertvollen Nährstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralstoffen wichtig. Ungesunde Dinge wie Schokoriegel, süße Teilchen oder andere Süßigkeiten dagegen liefern kaum Energie, um den restlichen Vormittag die volle Leistung erbringen zu können.

Schon gewusst?

Flüssigkeit ist wichtig!

Ebenso wichtig wie eine gesunde Zwischenmahlzeit ist für den Körper die Aufnahme von Flüssigkeit. Deshalb gehört neben der Lunchbox auch immer eine Trinkflasche mit in die Tasche. Am besten geeignet sind Mineralwasser, ungesüßter Tee oder selbst gemischte Saftschorlen (1/3 Saft, 2/3 Wasser). Reine Fruchtsäfte, Eistee oder Limonaden dagegen sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes weniger gut als Durstlöscher geeignet (Vgl. Newsletter Juli 2020).



Auf den Inhalt kommt es an

Um nach der Frühstückspause wieder voll durchstarten zu können, ist eine gesunde und ausgewogene Zwischenmahlzeit enorm wichtig. Kreativität und Abwechslung spielen in den Augen der Kinder eine große Rolle, jeden Tag das Gleiche wird schnell langweilig und macht wenig Spaß.

Bei der Auswahl des Brotes sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden, denn die darin enthaltenen Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind gute Energielieferanten. Natürlich darf es auch gerne ein Körnerbrötchen sein. Weizenmehlprodukte oder Toastbrot sind dagegen weniger gut.

Als Belag sind, ganz nach Vorliebe, Wurst und Käse empfehlenswert. Fettarme Wurstsorten wie gekochter Schinken, Puten- oder Hähnchenbrust sind in jedem Fall gesünder als beispielsweise Leberwurst, aber natürlich darf es ab und zu auch gerne Salami oder Aufschnitt sein. Frischkäse als Aufstrich bietet eine gesunde Alternative zu Butter oder Margarine. Weniger gut geeignet sind dagegen Marmelade, Schokocreme oder Honig.

Neben Kohlenhydraten und Proteinen sind auch Vitamine wichtig. Demnach sollte auch immer etwas Obst oder Rohkost in der Lunchbox sein. Salatblätter, Gurken- oder Tomatenscheiben schmecken sehr lecker auf einem belegten Brot oder Brötchen. Möhrensticks, Paprika oder Radieschen lassen sich schnell und einfach essfertig in die Lunchbox legen. Ab und zu kann auch gerne mal ein gekochtes Ei mit in die Brotdose.

Wer es lieber süß mag, darf gerne auf Vitamine in Form von Äpfeln, Birnen, Mandarinen, Kirschen, Beeren oder Trauben zurückgreifen. Und wenn es noch etwas zum Knabbern sein soll, bieten sich getrocknete Apfelfringe oder eine kleine Portion Nüsse an.

Wichtig: Den Kindern muss es schmecken. Denn wenn das Pausenbrot wieder mit nach Hause gebracht wird oder gar in der Mülltonne landet, ist Keinem geholfen.

Tipps und Tricks ...

... bei Obst und Gemüse

Obst und Rohkost essen Kinder leichter, wenn es bereits in verzehrfertige Stücke geschnitten ist und sie es nur noch in den Mund stecken müssen. Ein ganzer Apfel am Stück ist daher deutlich weniger beliebt als geschnittene Apfelschnitze. Eine Mandarine lässt sich gut schon morgens schälen, Trauben löst man am besten gleich beim Einpacken vom Stiel und auch bei Beeren entfernt man am besten direkt die Stiele. Das Braunwerden der Obststücke nach dem Schneiden verhindert man einfach mit etwas Zitronensaft.





Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

Egal, ob bei der Wahl des Brotes, beim Belag oder den vielen zusätzlichen Leckereien, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. An erster Stelle stehen die Vorlieben des Kindes, denn nur was schmeckt, wird auch gegessen. Bei sehr wählerischen Kindern hilft vielleicht ein Deal: Ein Teil des Pausenbrottes gesund und eine kleine Portion darf ungesund, aber dafür ganz nach Wunsch sein.

Neben abwechslungsreich belegten Broten lassen sich viele einzelne Snacks, egal ob Brotstücke, oder in Würfel geschnittene Wurst, Käse, Obst oder Rohkost auch gut auf einem bunten Spieß anrichten. So fällt in der Brotdose auch nicht alles durcheinander.

Schon gewusst, welche ...

Lebensmittel viel Energie liefern und welche nicht?

	Gute Energielieferanten sind	Weniger gut geeignet sind
1. Brot	Vollkornbrot, Pumpernickel, Körnerstange, Vollkornbrötchen, Roggenbrot	Weizenbrötchen, Weißbrot, Toast, Berliner, süße Teilchen, Donuts
2. Aufstrich	Kräuterquark, Frischkäse, fettarme Margarine, fettarme Butter	Butter, Margarine, Remoulade, Mayonnaise
3. Belag	Putenbrust, gekochter Schinken, Hähnchenbrust, Geflügelaufschnitt, Käse, Schinken, Frischkäse	Leberwurst, Teewurst, Mettwurst, Schokocreme, Marmelade
4. Zusatzbelag	Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Radieschenscheiben, Salatblatt, Schnittlauch	
5. Zugabe	Mandarinen, Trauben, Äpfel, Birnen, Beeren, Bananen, Karotten, Paprika, Radieschen, Gurken, Tomaten, Nüsse, Ei, Käsewürfel,	Kekse, Schokoriegel, Chips, Gummibärchen, Schokolade, Bonbons, Pralinen



**Was kommt in eure Lunchbox?
Was mögt ihr am liebsten?
Über eure Fotos freuen wir uns!**