

IN DER PAUSE



Ambroisine H 2015

HUNGER, SÄTTIGUNG, SATTHEIT

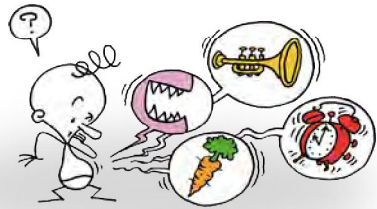
Zwischenmahlzeiten sind Teil des täglichen Essens. Sie sind hinsichtlich Quantität (Energie) und Qualität (Gehalt an Eiweiss, Vitaminen, Mineralsalzen, Ballaststoffen usw.) den Hauptmahlzeiten hinzuzurechnen. Ob das Essen ausgewogen ist, lässt sich nur anhand der Bilanz über mehrere Tage feststellen.

Das Kind dazu anregen, sein Hungergefühl zu hinterfragen.

Wenn das Kind gesund ist und zu den Hauptmahlzeiten ausreichend isst, braucht es nicht unbedingt eine Zwischenmahlzeit. Um ein Hungergefühl zu entwickeln, benötigt ein Kind Zeit zwischen den Mahlzeiten.

(Satttheit – Ergänzung 1).

Vormittags wird ein Kind selten vor dem Mittagessen Hunger haben, besonders wenn es gefrühstückt hat. Zwischen dem Mittag- und dem Abendessen wird es hingegen sicherlich Hunger verspüren, da dieser Zeitraum länger ist. Man sollte jedoch eine Häufung von Zwischenmahlzeiten (in der Schule, im Hort, zu Hause) vermeiden.



Es gibt die weitverbreitete Meinung, dass der Blutzuckerspiegel Ende Vormittag absinkt (Unterzuckerung). Dies soll zu einem Leistungsabfall in den Schulstunden vor dem Mittagessen führen. Tatsächlich haben Untersuchungen gezeigt, dass dieser Leistungsabfall eher durch Müdigkeit verursacht wird und nichts mit dem Essen und dem Blutzuckerspiegel zu tun hat.

Pausen sind wichtig und unterstützen das Lernen. Dabei sollten die Kinder am besten zur Bewegung animiert werden, damit überschüssige Kalorien abgebaut werden.

Wichtig :

- Bringen Sie das Kind dazu, zu erkennen, ob es aus Hunger, Appetit oder Langeweile isst.
- Versetzen Sie das Kind in die Lage, auf sein Hunger- und sein Sättigungsgefühl zu achten und nur dann zu essen, wenn es Hunger verspürt.
- Bieten Sie kleine Zwischenmahlzeiten an, wenn das Kind zwischen den Mahlzeiten essen will.

Mehr dazu in Ergänzung 1 und 2



ZAHNGESUNDHEIT

Damit die Zähne gesund bleiben, sollte man sich nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen, eine auf das Alter abgestimmte fluoridierte Zahnpasta benutzen und auf ein zucker- und säurearmes Essen achten. Zuckerhaltige Nahrungsmittel, die an den Zähnen kleben bleiben wie Bonbons, Kekse, Bananen, Kuchen, Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Aprikosen) und Chips tragen stark zur Kariesbildung bei, da der Zucker ohne Zähneputzen länger im Mund verbleibt. Faserige Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse hinterlassen hingegen kaum Rückstände im Mund und verursachen somit auch kaum Karies.

Neben Karies bedroht auch Erosion (chemische Zersetzung der Zahnschicht durch Säuren), die Zahngesundheit. Beispiele für saure Nahrungsmittel sind: kohlenstoffhaltige Getränke, Fruchtsaft und Energy Drinks. Die Zwischenmahlzeiten in der Schule, wo das Kind keine Möglichkeit zum Zähneputzen hat, sollten deshalb sorgfältig ausgewählt werden.



Wichtig :

- Wählen Sie zuckerarme Nahrungsmittel, die nicht an den Zähnen kleben
- Meiden Sie saure Lebensmittel.
- Meiden Sie saure und/oder süsse Getränke wie Fruchtsäfte oder Smoothies.
- Zum Durstlöchen Wasser trinken.
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, seinen Mund mit Wasser auszuspülen.

Siehe Ergänzung 3 und 4

