



Projektnewsletter

Gesund essen an Wiener Schulen

AUSGABE 2, OKTOBER 2008



Gescheite Jause Rezept



Zucker – ein Energiebündel

Die Vorliebe des Menschen süße Speisen zu essen ist angeboren. Ein Grund hierfür ist, dass es kaum süße Lebensmittel gibt, die giftig sind. Die Bevorzugung süßer Nahrungsmittel wurde also in der menschlichen Entwicklung zur Überlebensstrategie. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren müssen wir uns heute keine Gedanken mehr machen, ob unser Essen giftig oder ungiftig ist. Vielmehr steht uns ein so reichhaltiges Nahrungsangebot zur Verfügung wie noch nie zuvor. Dies trifft auch auf die Vielfalt von Süßigkeiten zu. Die Energie, die reiner Zucker und somit auch Süßigkeiten aller Art liefern, wird auch als „leere“ Kalorien bezeichnet. Dies bedeutet, dass solche Produkte dem Körper zwar Energie, aber im Gegensatz zu süßem Obst keine Vitamine und kaum Mineralstoffe liefern.

Rezeptideen für die Schuljause

Wie in der ersten Ausgabe berichtet, sollte eine ausgewogene Schuljause etwa 10 % des täglichen Energiebedarfes Ihres Kindes abdecken (Bei UnterstufenschülerInnen etwa 250 kcal). Smoothies (engl. „smooth“: weich, geschmeidig) sind aktuell sehr trendige Mixgetränke, die man ganz einfach, schnell und vor allem gesund in verschiedenen Varianten selbst herstellen kann. Hier ein Rezept-Tipp:

Bananen-Joghurt-Smoothie

Zutaten:

200 g Naturjoghurt
1 Banane
1 TL Honig

Die Banane, das Joghurt und den Honig in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren – fertig!

Tipp:

- als Smoothie-Behälter eignen sich leere ½ Liter PET-Flaschen gut zum Mitnehmen in die Schule
- 1 TL Nussmus (z.B. Mandelmus) mitpüriert, ergibt einen leckeren und interessanten Geschmack



Die gesamte Jause enthält wenig Fett, wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe und liefert ca. 250 kcal.

Wissenswertes

Der Zuckerverbrauch pro Kopf liegt in Österreich bei ca. 44 kg. Das heißt, wir essen täglich doppelt so viel Zucker wie empfohlen. Ein(e) UnterstufenschülerIn würde, rein rechnerisch gesehen, mit einer Menge von 44 kg Zucker den Energiebedarf von etwa 75 Tagen (= 2,5 Monate) abdecken.

Kommentar



Gastkommentar (Fr. Mag. Julia Hinterleithner)

Zucker ist Energie pur. Da Zucker aber keine weiteren Nährstoffe enthält, sollte der Zuckerkonsum maßvoll sein und stets in Kombination mit einer ausgewogenen Mischkost mit viel Vollkorn, Obst und Gemüse gehalten werden. Leider werden zu oft schnell und unbedacht Süßigkeiten und stark gesüßte Softgetränke konsumiert. Uns ProfessorInnen ist wichtig, dass die SchülerInnen die Zuckeraufnahme reduzieren, um den mit dem Zuckerkonsum einhergehenden langfristigen Abfall der Leistungskurve zu stoppen und damit die Konzentrationsfähigkeit über den ganzen Tag über zu wahren. SchülerInnen sollten deshalb anstelle von z.B. Limonaden und Mehlspeisen zu gesundheitsfördernden und für die Schulejaune passenden Produkten greifen und sich an einen bewussten Lebensmittelkonsum gewöhnen.

Fazit: Essen und Trinken muss in der Schule zum Thema gemacht werden.

(Frau Mag. Julia Hinterleithner ist Lehrerin für Bewegung und Sport sowie für Ernährungslehre an der Projektschule Gymnasium Sacré Coeur Rennweg)

Aktuelles zum Projekt

An vielen Schulen startete vor kurzem eine Sammelpassaktion. SchülerInnen, die sich am Schulbuffet eine gesunde Jause kaufen, werden mit einem Stempel in ihrem Sammelpass belohnt. Wer zehn Stempel gesammelt hat, kann seinen vollen Sammelpass am Schulbuffet gegen eine kleine gesunde Jause eintauschen. Zusätzlich organisieren viele Schulen ein Gewinnspiel, bei dem jene Klasse, deren SchülerInnen am meisten volle Sammelpässe eingetauscht haben, einen Ausflug zum Thema „Ernährung“ (z.B. Ausflug am Bauernhof) gewinnen kann.

Wussten Sie, dass ...

die Tagesaufnahme an Zucker eines Unterstufenschülers unter 60 g liegen sollte? Der Grund hierfür liegt in der starken Beeinflussung des Blutzuckerspiegels. Eine Hauptquelle für Zucker sind Getränke. Als Orientierungshilfe gilt: der Zuckergehalt von Getränken sollte unter 7,5 g pro 100 ml liegen.

Zuckergehalt gängiger Getränke

Hier ein paar Beispiele für den Zuckergehalt gängiger Getränke in Schulen:

div. Limonaden	10,4 g / 100 ml
Rauch Bravo Multivit [®]	9,8 g / 100 ml
Sirup (1:6)	9,7 g / 100 ml
Hohes C Orange [®]	9,0 g / 100 ml
Rauch Eistee [®]	8,3 g / 100 ml
Apfelsaft gespritzt	6,8 g / 100 ml
Vöslauer Biolimo [®]	6,2 g / 100 ml
Römerquelle Emotion [®]	3,8 g / 100 ml
Vöslauer Balance [®]	3,8 g / 100ml

Gerade Getränke mit einem geringen Zuckergehalt enthalten häufig Süßstoffe wie z.B. Aspartam oder Acesulfam K. Diese sind im Rahmen einer gesunden Kinderernährung nicht notwendig und daher auch nicht empfehlenswert. Achten Sie deshalb auf die Zutatenliste.

Information

zu

Nährstoffen



