

## Getränke in der Schule

Genauso wichtig wie eine geregelte Mahlzeitenstruktur und angemessene Essensmenge ist ausreichendes Trinken. Defizite im Wasserhaushalt können zu Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen führen. Je nach Alter sind für Schulkinder 1,0 bis 1,5 Liter am Tag empfehlenswert (für Erwachsene sind es 1,5 bis 2,0 Liter). An heißen Tagen oder bei hoher körperlicher Aktivität sollte noch mehr Flüssigkeit zugeführt werden. Dabei sollte der Flüssigkeitsbedarf nicht erst am Abend gedeckt werden, sondern kontinuierlich über den Tag verteilt. Mindestens ein halber Liter sollte also bereits in der Schule getrunken werden. Bevorzugt werden dabei Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- bzw. Kräutertees.

### Tipps für eine abwechslungsreiche und attraktivere Getränkeauswahl:

- Verschiedene Teesorten (ungesüßt!), ob warm oder kalt, bringen Abwechslung
- Wasser kann leicht mit Zitronenscheiben, Minzblättern, Rosmarin, Ingwer oder Tiefkühlfrüchten, z. B. Himbeeren, aromatisiert werden
- Falls es doch mal Saft sein sollte, sollte er mit Wasser als Schorle gemischt werden: 1 Teil Saft auf mind. 3 Teile Wasser

Ein regelmäßiger Konsum zuckerhaltiger Getränke begünstigt die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter und steht mit der Entstehung von Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung. Ein steter Zuckerverzehr begünstigt außerdem maßgeblich die Entstehung von Karies. Sogenannte „Softdrinks“, wie Limonaden, Cola, Eistees, aromatisiertes Wasser (gesüßte, aromatisierte Getränkeerzeugnisse auf Wasserbasis) aber auch Fruchtsaftgetränke, sollten daher nur in geringen Mengen (z. B. ein Glas am Wochenende) getrunken werden. Softdrinks enthalten viel Zucker; regelmäßig oder in größeren Mengen konsumiert beeinträchtigen diese Getränke daher die Gesundheit. Sie zählen deshalb nicht zu den Getränken, sondern sind eigentlich Süßigkeiten. Als täglicher Durstlöcher oder um den Flüssigkeitsbedarf in der Schule zu decken, eignen sie sich nicht.

### Achtung:

Light-Getränke sind auch keine Lösung für den täglichen Konsum! Zwar werden sie als kalorienfrei oder kalorienarm eingestuft, sie sind allerdings auch oft übermäßig süß und fördern so möglicherweise die Präferenz für Süßes.



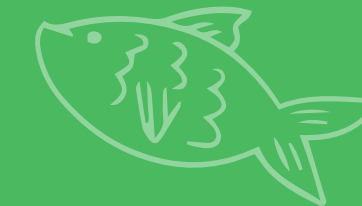
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Sektion Thüringen  
Dornburger Straße 23  
07743 Jena

Tel: 03641 / 94 97 47  
E-Mail: [dge@uni-jena.de](mailto:dge@uni-jena.de)

[www.dge-thuringen.de](http://www.dge-thuringen.de)



# EMPFEHLUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE SCHULVERPFLEGUNG



## Gesunde Frühstücksdose

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt für Kinder und Jugendliche ein zweigeteiltes Frühstück, von dem ein Teil zu Hause, der andere in der Schule gegessen wird. Dadurch können nahrungsinduzierte Leistungs- und Konzentrationschwankungen gemindert werden. Optimal ist, wenn sich die beiden Teilfrühstücke ergänzen. Beispielsweise könnte das erste Frühstück aus einem Naturjoghurt mit frischem Obst und Nüssen bestehen, das zweite Frühstück in der Schule ergänzt durch ein belegtes Vollkornbrot und Gemüse-Sticks.

### Ein gesundheitsförderliches Frühstück sowohl für Kinder als auch Erwachsene besteht aus:

- Getreidekomponente: hierzu zählen z. B. Brot und Brötchen (beides vorzugsweise als Vollkornvariante), ungesüßtes Müsli oder Getreideflocken
- Milchprodukt, z. B. Käse, Milch, Naturjoghurt
- Frisches Gemüse, Obst und Salat nach Saison, am besten mundgerecht geschnitten als Fingerfood
- Getränke ohne Zuckerzusatz (z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee)



Auch Nüsse und hin und wieder Trockenobst können das Angebot, als Zusatz im Müsli oder Snack, erweitern. Süßigkeiten hingegen (Schokoriegel und Gebäck, süße Aufstriche, Bonbons oder Fruchtgummis) sollten keinen Bestandteil von Zwischenmahlzeiten darstellen, da sie viel Fett und/oder Zucker enthalten und damit reich an meist nicht benötigter Energie sind. Süßigkeiten lassen wegen der schnell verfügbaren Energie den Blutzuckerspiegel zügig ansteigen, kurze Zeit später aber wieder schnell abfallen. Dabei sinkt der Spiegel mitunter sogar unter das Normalniveau, was sich in einem Leistungsabfall und Heißhungergefühl äußern kann.

## Portionsgrößen

Um ausreichend, aber auch nicht zu viel, Energie aufzunehmen sowie den täglichen Bedarf von allen wichtigen Nährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen oder auch Ballaststoffen, zu decken, stellen Portionsgrößen eine optimale Orientierungshilfe dar. Um angemessene Portionsgrößen einzuhalten, bieten die eigenen Hände ein gutes Maß. Eine Handvoll stellt eine individuelle Portion dar und gibt somit den unterschiedlichen Bedarf eines Menschen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Größe recht gut wieder. Portionen wachsen folglich mit den Kindern während ihrer Entwicklung mit. Werden regelmäßig sehr große Portionen zugeführt, dehnt sich der Magen. Die Folge ist, dass der Körper sich an diese Massen gewöhnt und ein Sättigungsgefühl erst spät eintritt.

### Beispiele:

- Eine Portion Stückobst beispielsweise sollte gut in die Hände passen, ohne dass noch zu viel Platz ist oder etwas übersteht. Bei geschnittenem Obst und Gemüse sollten beide Hände (wie in Abb. „Individuelle Portionsgröße für Gemüse und Obst“) gefüllt sein. Gleiches gilt für Beilagen, wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln.
- Eine Scheibe Brot hingegen sollte in etwa so groß sein wie die ausgestreckte Handfläche.
- Auch Lebensmittel wie Käse, Fleisch, Wurst sowie vor allem Süßigkeiten sollten mit „einer Handvoll“ portioniert werden (wie in Abb. „Individuelle Portionsgröße für Käse, Fleisch, Wurst und Süßigkeiten“). Das heißt, der Handteller sollte also höchstens bedeckt sein.
- Unter einem Glas Wasser, Tee oder Milch verbirgt sich das Maß für ein normales Trinkglas mit einem Volumen von 200 ml.

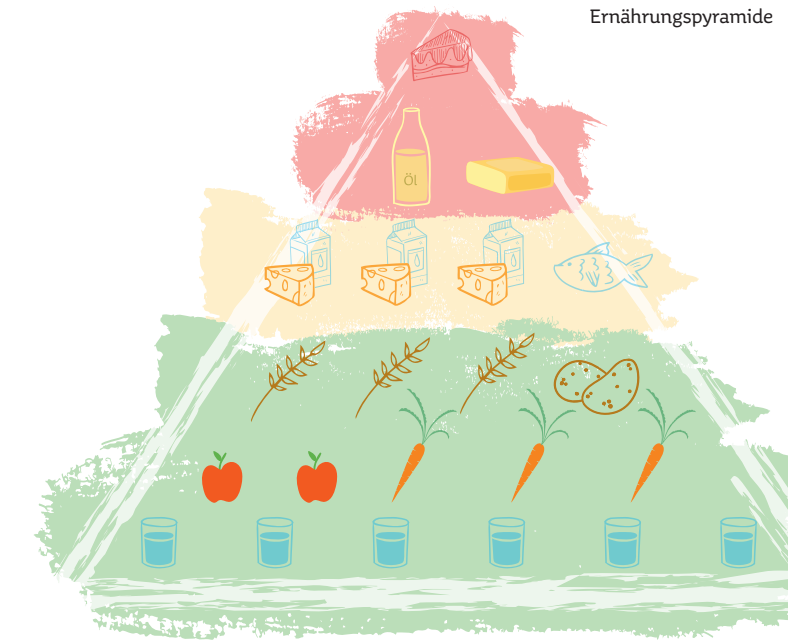


Individuelle Portionsgröße für Gemüse und Obst



Individuelle Portionsgröße für Käse, Fleisch, Wurst und Süßigkeiten

Bei allen Mahlzeiten, ob für Groß oder Klein, Jung oder Alt, gilt grundsätzlich: verwenden Sie lieber weniger verarbeitete, pflanzenbasierte statt (stark) verarbeitete Lebensmittel. Ebenso sollten feste Mahlzeitenstrukturen eingehalten werden, jedoch nicht strikt nach einer festgelegten Uhrzeit, sondern nach Hungergefühl gegessen werden. Zudem sollte eine bunte und ausgewogene Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl im Vordergrund stehen. Die vereinfachte Ernährungspyramide hilft dabei, die richtigen Mengen, insbesondere für Kinder, im Blick zu behalten.



### Milch und Milchmischgetränke

Insbesondere im Hinblick auf die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen spielen Milch und Milchprodukte eine herausragende Rolle und sind daher wichtige Bestandteile einer vollwertigen Ernährung. In den persönlichen Speiseplan sollten daher täglich drei Portionen Milch bzw. Milchprodukte integriert werden. Milch ist allerdings kein Getränk zum Durstlöschen! Aufgrund der enthaltenen Fette und Kohlenhydrate zählt Milch zu den energieliefernden Lebensmitteln.



Bei der Wahl der Milchprodukte sollten Sie vorzugsweise auf wenig verarbeitete, ungesüßte Varianten zurückgreifen. Fertiger Fruchtjoghurt, Schokomilch, Pudding, insbesondere so genannte „Kindermilchprodukte“, enthalten oft viel Zucker. Der Großteil der Kinderprodukte zählt deshalb tatsächlich eher zu den Süßigkeiten als zu den Milchprodukten und sind daher weniger zu empfehlen. Günstiger sind Variationen aus herkömmlicher Kuhmilch, Naturjoghurt oder Buttermilch, welche ganz einfach mit etwas Obst, Fruchtmus oder herzhaft mit Kräutern Vielfalt und Genuss bieten.

