

Guten Morgen



Liebe Eltern,

Ernährung ist Elternsache!



Wir möchten nicht widersprechen, dennoch haben auch Schulen diesbezüglich einen pädagogischen Erziehungsauftrag.

Es fällt auf, dass immer mehr Schüler morgens mit einem Stück Kuchen oder ähnlichem vor Schulbeginn auf dem Schulhof frühstücken. Dieses Schulfrühstück lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und fällt auch rapide wieder ab. Dadurch wird das Lernverhalten ihrer Kinder maßgeblich beeinflusst. Stattdessen ist ein belegtes Vollkornbrötchen sinnvoller.

Frühstück und Pausenbrot sind für Schulkinder besonders wichtige Mahlzeiten. Sie beeinflussen die Leistungsbereitschaft am Vormittag und tragen zur Nährstoffversorgung der Kinder bei.

Eine zentrale Rolle für die Leistungsfähigkeit spielt der Blutzuckerspiegel, das heißt die Konzentration von Glucose (Traubenzucker) im Blut. Gehirn und Nervenzellen gewinnen ihre Energie aus der Verwertung von Glucose. Daher ist ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel von Bedeutung für die Konzentrationsfähigkeit. Wenn er als Folge einer längeren



Nahrungspause unter den Normalwert von 80 bis 100 mg / 100 ml sinkt, dann ist eine verminderte Leistungsbereitschaft die Folge. Durch mehrere kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten bleibt der Blutzuckerspiegel relativ konstant. Die Glucose aus stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln gelangt dabei nur langsam ins Blut und verhindert so starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bleibt damit erhalten. Der Körper speichert Energie in Form von Glykogen, das bei Bedarf wieder zu Glucose umgewandelt wird und so einen stabilen Blutzuckerspiegel gewährleistet. Kinder verfügen über eine relativ geringe Glykogen-Speicherkapazität. Daher ist bei ihnen die Gefahr von Konzentrationsmangel, Müdigkeit oder Übelkeit besonders groß, wenn sie ohne Frühstück und Pausenbrot den Schultag bestreiten. Diese Mahlzeiten haben vor allem die Aufgabe, die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder aufzufüllen und die Leistungsfähigkeit am Vormittag zu unterstützen.

Frühstück und Pausenbrot sollten etwa ein Drittel der täglich benötigten Energie liefern und überwiegend aus nährstoffreichen Lebensmitteln bestehen, um zu einer guten Nährstoffbilanz beizutragen.

Viele Eltern halten sich daran. Sie geben Ihren Kindern keine Süßigkeiten mit in die Schule. Dennoch fragen sich dann diese Kinder, warum andere etwas Süßes mit in die Schule bekommen. Niemand hat etwas gegen süßes Speisen, aber verzichten Sie in der Schule darauf. Es gibt genug Anlässe in der Schule, an denen alle Kinder gemeinsam etwas Süßes zusätzlich bekommen.

Unterstützen Sie uns bitte im Sinne Ihrer Kinder.

Mit freundlichen Grüßen

Horst Hack

Schulleiter

September 2016