

"Gesunder Schulstart"

Aktuell stehen in Nordrhein Westfalen die "Einschulungen" vor der Tür.

Die Verbraucherzentrale NRW rät daher: "Erstklässlern sollte der Start in den Schulalltag nicht mit der Zugabe von "Superfrüchten" versüßt, sondern auf unsere leckeren "heimischen Früchte" zurückgegriffen werden".

Die Werbung spielt mit der Sorge, wie Kinder all die neuen Herausforderungen, wie lange Schultage, Klassenarbeiten und den Leistungsdruck meistern sollen. "Aber bei abwechslungsreicher Ernährung sowie genügend Zeit für Spiel, Sport, Spaß und Schlaf brauchen Kinder jedoch keine besonderen Extras um gesund und fit zu sein", rät Angelika Weischer von der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Schwerte.

Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt Eltern daher folgendes:

Überzogene Werbeaussagen:

Mit Warnungen vor Mangelversorgung von Kindern und Hinweisen auf zunehmende Belastung in Schule in Freizeit schielen die Hersteller auf das schlechte Gewissen der Eltern. Es ist jedoch erwiesen, dass Kinder, die sich in Deutschland halbwegs normal ernähren, nicht unter Mangelerscheinungen leiden.

Richtig essen:

Abwechslungsreiche Ernährung mit Getreide- u. Milchprodukten, Gemüse und Obst liefern alle erforderlichen Nährstoffe für Wachstum, Entwicklung und Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Durch das Achten auf Vollkorn- und fettarme Produkte, zwei Mal die Woche Fleisch und einmal Fisch auf dem Tisch, erhält man einen abgerundeten Speiseplan. Süßigkeiten und Snacks in Maßen sind hier durchaus zwischendurch erlaubt.

Ausreichend trinken:

Schulkinder, die zu wenig trinken, sind häufig müde und weniger aufmerksam. Daher sollten sie zwischen ein- bis eineinhalb Liter über den Tag verteilt trinken. Hierzu eignen sich besonders Leitungs- und Mineralwasser, Früchtetees oder Saftschorle als ideale Durstlöcher.

Des Guten zu viel:

Die in der Werbung zudem angebotenen Nahrungsergänzungsmittel, die wie bunte und leckere Bonbons oder süße, fruchtige Säfte angeboten werden, können Kinder verleiten, mehr davon zu konsumieren und dabei die empfohlene Dosis zu überschreiten. Auch durch den Verzehr von bereits mit Vitaminen angereicherten Lebensmitteln - z. B. Frühstückscerealien, Saft und Süßigkeiten - nehmen Kinder vielfach deutlich mehr von einzelnen Vitaminen zu sich als nötig. Die zusätzliche Einnahme ist überflüssig und eine Überdosierung kann in einzelnen Fällen sogar schädlich sein.

Falsches Signal:

Wenn bereits Schulanfänger zu zusätzlichen Mitteln greifen, statt ein ausgewogenes Ernährungsverhalten einzuüben, besteht die Gefahr, dass sie sich schon früh an die Einnahme von Problemlösern in Pillenform gewöhnen.

Weitere empfehlenswerte Tipps, die Kinder fit für den Schulalltag machen, finden Eltern zum Beispiel auch in unsere Ratgebern

"Bärenstarke Kinderkost" oder "Mit Kindern essen"

Im Ratgeber **"Mit Kindern essen"** wird gezeigt,

- das frisch zubereitete Familienmenüs und Spaß beim gemeinsamen Essen praktikabel und auch wichtig sind,
- welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern und wie Eltern Einfluss nehmen können, dass neben Pasta und Pommes auch andere Gerichte für Zufriedenheit sorgen.

In ihm sind mehr als 120 vegetarische Rezepte für Frühstück, Haupt und Zwischenmahlzeiten bringen Abwechslung in den Speiseplan, während Tipps für Geburtstage, den Einkauf und Vorratshaltung für Übersicht in der Familienküche sorgen.

Der Ratgeber **"Bärenstarke Kinderkost"** enthält Hinweise darüber, dass

richtiges Essen erlernbar ist,
eine kleine Lebensmittelkunde,
Infos zu Kinderlebensmitteln die auf den Prüfstand gestellt werden,
Tipps zu Einkauf, Küchenorganisation und Zubereitung.

Der Ratgeber enthält auch viele Rezepte, vom herzhaften Brotaufstrich übers Schlemmerfilet bis hin zum Erdbeermuffin.

Sie erhalten die beiden Ratgeber sowie kostenlose Informationsbroschürenh bei Ihrer Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Schwerte, Westwall 4, 58239 Schwerte.