

Brainfood im Alltag mit Kindern

Alle Nährstoffe sind für die Gehirnfunktion von Bedeutung und spielen eine mehr oder weniger grosse Rolle

Powerstoffe für das Gehirn

- Sauerstoff genügend Bewegung an der frischen Luft!
- Flüssigkeit Kind besteht aus 70% Wasser!
- Kohlenhydrate Kraftstoff Nummer 1 für das Gehirn!
- Eiweiss Brainpower!
- Fett „Schmiermittel“ als omega-3-Fettsäuren unerlässlich für das Gehirn
- Vitamine Steuerstoffe für das Gehirn
- Mineralstoffe fördert die Leistung
- sonstige Schutzstoffe Lecithin, Antioxidantien: Phenolsäure, Flavonoide etc.

Besonders wichtige Nährstoffe für die kognitive Entwicklung bei Kindern

- Mineralstoffe Eisen, Jod und Zink
- B-Vitamin (Folsäure, Vitamin B6, B12,)
- Langkettige Omega-3-Fettsäuren

Eisenreiche Nahrungsmittel: Rind, Lamm, Kürbiskerne, Sesam, Sojamehl, Hirse, Mohn, Pinienkerne, Weizenkeime, Hafer, Dille, Petersilie, Hefe, Haferflocken, Brunnenkresse, Linsen, Sojabohnen und weisse Bohnen

Jodreich: mit Jod angereichertes Speisesalz, Biomaris Spezialmeersalz (sehr empfehlenswert allgemein, da es viel Mineralstoffe enthält), Meerwasserfische wie Seelachs, Scholle, Kabeljau, Hering, Tunfisch, Heilbutt, roher Seefisch (Sushi), Seetang, Algen, jodreiche Mineralwässer, Spinat, Eier.

Zinkreich: Weizenkeime, Fleisch, Mohn, Sesam, Kürbiskerne, Eier, Milch, Käse, Fisch, Karotten, Vollkornbrot und Kartoffeln.

Folsäure: Spinat, Salat, Spargel, Getreide, Tomaten, Gurken und Leber

Vitamin B6: Gute Quellen sind Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, verschiedene Gemüsesorten, Kartoffeln und Vollkorngetreide.

Vitamin B12: fast ausschliesslich tierische Produkte wie Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und in fermentierten pflanzlichen Lebensmittel wie Sauerkraut.

Omega-3-Fettsäuren: fette Seefische wie Tunfisch, Lachs, Hering, Makrele aber auch Forelle und der speziell gezüchtete Alpenlachs.

Richtig essen zur richtigen Zeit

Kleine Energiespritzen zur richtigen Zeit erhöhen das Leistungsvermögen. Ideal sind 5 kleine Mahlzeiten, die nicht so üppig ausfallen, dass sie belasten. Das Frühstück sorgt dafür, dass abgebaute Energiereserven wieder gefüllt werden, das Pausenbrot bremst den Fall ins Mittagstief und ermöglicht eine Leistungsspritze am Vormittag. Nach dem Mittagessen wird um ca. 15.00 Uhr das Mittagstief erreicht. Ein Snack am Nachmittag hilft wieder mit, die Leistung zu erhöhen, wobei ab 16.00 wieder mehr geleistet und gelernt werden kann. Fehlende Malzeiten, vor allem am Vormittag, können die Ursache für Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall sein. **Immer auch an Bewegung denken und den Kindern genügend Bewegungspausen zugestehen!!**

Unsere Kinder können sich entwicklungspsychologisch in dieser Zeitspanne voll konzentrieren:

Kinder im Alter	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5- 7 Jahre	Bis 15 Minuten
7-10 Jahre	Bis 20 Minuten
10-12 Jahre	Bis 25 Minuten
12-16 Jahre	etwa 30 Minuten

Die Konsequenz wäre, dass Bewegungspausen oder Spielpausen in Kombination mit einem rhythmischen Essensplan positive Wirkung bis hin zur Leistungssteigerung mit sich bringen könnten.

Malzeitenaufteilung und Beispiele für eine empfehlenswerte Speisenauswahl

Frühstück	Kohlenhydratbetont + Eiweiss	Gibt Power für den Start in den Tag, aktiviert	Müesli/Frühstückscerealien ohne Zucker mit Joghurt, Vollkornbrot mit Quarkaufstrich, Brot mit Früchteaufstrich, - Schinken, - Käse Rührei, 3-min. Ei mit Vollkornbrot etc. Kakao, genügend Getränk in Form von verdünntem Fruchtsaft, Tee, Wasser
Znüni	Kohlenhydrat- Eiweiss-Snack	Erhöht das Leistungsvermögen Stärkt das Durchhaltevermögen	Vollkornbrot mit Fleisch, Käse oder Quark. Früchtejoghurt oder Früchtequark, Gemüse mit Dipp aus Quark, Obst, Nüsse mit Dörrobst, genügend zuckerfreies Getränk, eventuell verdünnte Fruchtsäfte.
Mittagessen	Leicht, eiweissbetont, viele Vitamine, Mineralstoffe	Verhindert Mittagstief, Schläfrigkeit, Leistungsvermögen bleibt erhalten	Gebratener Fisch, Poulet, Truthahn, Gerichte aus fettarmem Rind- oder Lammfleisch, Gemüseauflauf, Salat, Gemüse, Kartoffeln, Reis
Zvieri	Kohlenhydrat-Snack	Bringt Energieschub für den Nachmittag, macht fit für Hausaufgaben und /oder Sport	Banane, Apfel, Kirschen, Weintrauben, Müsliriegel ohne Zucker, Vollkornbrötchen
Abendessen	Leicht, kohlenhydratbetont mit etwas Eiweiss	Sorgt für erholsamen Schlaf, belastet nicht	Reisgerichte, Milchreis, kleine Teigwarengerichte, Getreidebrei, Gemüsesuppen mit oder

Achte beim Essen auf folgende Punkte:

1. Langsam essen
2. Gut kauen
3. Kleine Portionen schöpfen und schön anrichten
4. Sich aufs Essen konzentrieren
(nicht gleichzeitig lesen, lernen, diskutieren oder Fernsehen)
5. Möglichst 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten
6. Essenszeiten planen und einhalten.



Beispiel eines Tagesplanes

Frühstück	1 weichgekochtes Ei, 2 Esslöffel Apfelmus mit Sauermilch (Beispiel M-Dessert von der Migros) gesüsst mit Birnendicksaft und gewürzt mit Zimt, 1kleines Stück Vollkornbrot, verdünnter Orangensaft, Tee oder Wasser
Znüni	Ein Vollkornsandwich mit Tomaten-Mozzarella Füllung , Wasser oder verdünnter Fruchtsaft, Tee etc. oder Saisonfrucht mit Drawida
Mittagessen	Reispfanne mit geschnetztem Pouletfleisch und Gemüse oder Salat. Wasser oder Tee
Zvieri	Dörrfrüchte mit Nüssen (bevorzugte Sorten sind Baumnüsse und Mandeln, Kernen- Mischung aus Kürbis- und Sonnenblumenkerne)
Abendessen	Getreidebrei (Griessbrei oder Polente) mit etwas Käse , Früchtekompott oder einen Gemüseauflauf

Viel Glück !

Mütter und Väter, die Mühe lohnt sich!!

Positiver Nebeneffekt: *Diese Ernährung ist auch für die Eltern gesund!*