

Kinder brauchen eine gesunde Schuljause

Zum Start ins neue Schuljahr: Entscheidend zum Schulerfolg von Kindern trägt eine gesunde Jause bei. *Land schafft Leben* klärt auf, was es dazu benötigt.

Kinder erbringen im Schulalltag bemerkenswerte Leistungen. Sie sitzen bis zu acht Stunden täglich im Unterricht. Aufmerksames Zuhören, Lernen und soziales Miteinander sind anstrengend und erfordern viel Konzentration der Schülerinnen und Schüler. Eine gesunde Schuljause spielt dabei eine wichtige Rolle und hat großen Einfluss auf den Schulerfolg, sagt Maria Fanninger, Gründerin des Vereins Land schafft Leben:

„Kinder haben in der Schule oft kurzfristig zu viel Energie, können aber nicht lange aufmerksam bleiben. Wenn man sich das Essverhalten vieler Kinder ansieht, dann ist das kein Wunder: Sie nehmen zu viel Zucker und Fett zu sich, dafür aber zu wenige Vitamine und andere wichtige Nährstoffe. Das Resultat: Sie sind mit Energie über- und mit Nährstoffen unterversorgt. Das macht es schwierig, den Schulalltag gut zu meistern. Als Eltern sollten wir dafür sorgen, dass unsere Kinder gut und ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Mit einer gesunden Schuljause können wir sie im fordernden Schulalltag gut unterstützen.“

Was ist eine gesunde Jause?

Ausgewogene Vielfalt lautet das Erfolgsrezept einer gesunden Jause. Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten sollten ebenso Bestandteil sein wie Gemüse und Obst und eine Eiweißkomponente.

Vollkornbrot kann die Basis einer gesunden Jause darstellen. Es ist ein wahrer Energielieferant. Der Grund: Vollkornprodukte enthalten mehr Schalenanteile des Getreidekorns, der Darm benötigt für die Verdauung länger. Dieser Vorgang hält länger satt und liefert langanhaltend Energie für Körper und Gehirn.

Regionales Obst und Gemüse wie Äpfel, Karotten und Gurken bringen nicht nur Farbe in die Jausenbox, sondern auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese können eine entzündungshemmende Wirkung haben und das Immunsystem positiv unterstützen. Nüsse bieten zusätzlich Abwechslung und versorgen mit hochwertigen Fetten.

Neben Kohlenhydraten und bunten Vitaminspendern sollte die Schuljause mit Milch- und Käseprodukten ergänzt werden. Sie liefern Schulkindern Eiweiß und Kalzium, letzteres ist ein wichtiger Baustein für starke Knochen und Zähne.

Neben abwechslungsreichen Mahlzeiten ist auch ausreichendes Trinken wesentlich. Insgesamt brauchen Kinder rund 1,5 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Am besten ist Wasser oder ungesüßter Tee geeignet. Limonaden oder Fruchtsäfte haben teils hohe Mengen an Zucker und sind als Durstlöscher ungeeignet.

Presseaussendung

Wien, 18. September 2024



Was ist eine ungesunde Jause?

Hochverarbeitete Produkte wie Milchschnitten, Schulumäuse oder gesüßte Joghurt drinks eignen sich für die Schuljause weniger. Allgemein lässt sich sagen, dass Lebensmittel wie Weißbrot, weißes Gebäck, Süßigkeiten, Kuchen oder Kekse aufgrund ihres hohen Zuckergehalts nur sehr kurzfristig Energie liefern und Kinder gleichzeitig nicht ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Aktuelle Studien deuten zudem darauf hin, dass hochverarbeitete Produkte mit dem Risiko für Übergewicht und sogenannten Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Diabetes Typ 2 zusammenhängen können.

Lebensmittelschwerpunkt an Österreichs Schulen

Das Wissen um eine ausgewogene Ernährung ist der Grundstein für ein gesundes Leben. Der Verein Land schafft Leben setzt sich mit seiner Initiative [Lebensmittelschwerpunkt](#) dafür ein, dass dieses Wissen im Klassenzimmer durch die Pädagoginnen und Pädagogen vermittelt und am Schulbuffet mit einer bedarfsgerechten und nachhaltigen Verpflegung umgesetzt wird.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Die Jause dient als Zwischenmahlzeit in der Schule und sollte eine ausgewogene Vielfalt bereitstellen. © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- <https://www.landschaftleben.at/bildung>

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste

Presseaussendung

Wien, 18. September 2024



Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.