

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Der Schulstart steht vor der Tür:
Tipps, damit der Start ins Schuljahr gut gelingt**

Graz 31. August 2023 - Die Sommerferien neigen sich dem Ende zu und es wird Zeit, die Kinder auf den Start in das neue Schuljahr vorzubereiten. Für manche Kinder ist es sogar der Beginn eines ganz neuen Lebensabschnittes. Doch wie bereitet man den Nachwuchs in Sachen Ernährung optimal darauf vor, den Schulalltag zu meistern? Sandra Holasek, Ernährungsexpertin von der Med Uni Graz gibt hilfreiche Ernährungstipps für Frühstück, Jause und darüber hinaus.

Energie fürs Lernen

Die Nahrung liefert den „Treibstoff“, den wir brauchen, um erfolgreich durch den Tag zu kommen. Mahlzeiten und Trinkrhythmen sind für die optimale Nährstoffversorgung sehr wichtig. Vom perfekten Frühstück über die portionierte Jause bis hin zum gemeinsamen Mittag- oder Abendessen: Die korrekte Ernährung sollte man stets im Blick haben. Gerade für Schulkinder gehören Frühstück und Pausenjause wohl zu den wichtigsten Mahlzeiten für einen guten Start in den Tag.

Tägliche Begleiter: 6 Gläser (Glas, das in die Hand passt) Wasser/Mineralwasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte; 3 Portionen (faustgroß) Gemüse und 2 Portionen Obst; 4 Handvoll Nudeln/Reis/Kartoffel/Brot; 2 Gläser Jogurt/Buttermilch und 2 Scheiben Käse; 2 Esslöffel Nüsse, 1 Esslöffel Öl.

Pro Woche: 1-2 handtellergroße Stücke Fisch, bis zu 3-mal handtellergroße Stücke Fleisch und Wurst.

Ein guter Start in den Tag

Das Frühstück sollte ausgewogen sein. Dunkles Brot, Käse, Haferflocken, Obst, Nüsse und Samen liefern jede Menge Energie für den Start in den Schultag. „Mit dieser Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln erreicht man auch eine gute Sättigung und langsame Versorgung mit Kohlenhydraten mit ausgewogener Zuckerbilanz und Vermeiden von Müdigkeit“, so Sandra Holasek vom Otto Loewi Forschungszentrum der Med Uni Graz. Nüsse sind ausgezeichnete Fettlieferanten und stecken voller Vitamine - vor allem aus der B-Gruppe und Vitamin E. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und den Blutfettspiegel aus.

Die richtige Jause

Die Jause sorgt nach mehreren Stunden konzentrierten Lernens für den nötigen Energieschub. Auch hier gilt: Langfristige Energielieferanten wie Vollkornprodukte oder Nüsse sind Trumpf. Obst und Gemüse dürfen ebenfalls gerne in der Jausenbox liegen. Milchprodukte wie Joghurt oder Topfen liefern Eiweiß und Kalzium.

Besonders wichtig - vor allem bei kleineren Kindern: „Frühstücksmuffel sollten auf jeden Fall zumindest ein Getränk zu sich nehmen und eine größere Jause einpacken“, erklärt Sandra Holasek. Der Nachwuchs sollte auch unbedingt beim Frühstück und der Jause mitbestimmen dürfen. Was schmeckt ihm oder ihr besonders? Was mag das Kind überhaupt nicht? Hin und wieder darf auch ein Tag dabei sein, an dem der Nachwuchs selbst bestimmen darf, was er oder sie will, um die Motivation hochzuhalten.

Weitere Informationen und Kontakt:

Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek
Medizinische Universität Graz
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie
+43 316 385 71153
sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit "Nutrition and Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.