

Warum essen wir mehrmals täglich?

Die verschiedenen Mahlzeiten des Tages sollen den Körper regelmässig mit den nötigen Nährstoffen versorgen. Dem Frühstück kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, da es die vom Organismus über Nacht verbrauchten Nährstoff-Defizite wieder ausgleichen und Reserven für die Tätigkeiten des Vormittags bilden muss. Studien belegen es: Wer Frühstück isst, bleibt körperlich und intellektuell leistungsfähiger und ist erst noch besserer Laune! Leider wird diese Mahlzeit aus Zeit- oder Appetitmangel oft übersprungen, zunehmend auch von Kindern. In diesem Fall sollte unbedingt im Laufe des Vormittags eine gesunde Zwischenmahlzeit (Znüni) eingenommen werden.

Die Rolle der verschiedenen Mahlzeiten

1. Das Frühstück

Es soll ausgiebig ausfallen, um den Organismus nach 10- bis 12-stündigem Unterbruch wieder „aufzuladen“ und für den Vormittag zu stärken. Die Tages-Höchstform erreicht man übrigens am Morgen! Wer hingegen nicht frühstückt, leidet im Laufe des Vormittags unter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Schulkinder werden unaufmerksam und nervös, verlieren ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit und sind schlechter gelaunt.

2. Das Znüni

Es ist besonders wertvoll, wenn ein Kind nach dem Aufwachen nicht oder nur wenig essen mag. Es ergänzt die Energie- und Nährstoffzufuhr nach einem zu knappen Frühstück. Allerdings soll dabei auf eine sinnvolle Zusammensetzung geachtet werden: Fette Speisen, Süssigkeiten oder gezuckerte Getränke sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Besser: Tee, Fruchtsaft, Vollkornbrot, Früchte, Joghurt oder rohes Gemüse – so können auch die empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse täglich besser erreicht werden.

3. Das Mittagessen

Es sollte bekömmlich sein, damit die Aktivitäten des Nachmittags nicht durch Müdigkeit oder gar Verdauungsbeschwerden beeinträchtigt werden. Von fettreichen, schwer verdaulichen Speisen ist abzuraten.

4. Das Zvieri

Es liefert Energie im Formtief des Nachmittags.

5. Das Abendessen

Es sollte ebenfalls leichtverdaulich sein und vor allem nicht allzu spät (nach 19.00h) eingenommen werden; damit ist der Körper gezwungen, während der Nacht auf allfällige Fettreserven zurück zu greifen. Die Verdauung schwerer Speisen stört überdies den Schlaf.

Der Spätimbiss



Viele Leute – zunehmend auch Kinder - „snacken“ während des Fernsehens, essen Chips oder Salznüsse und trinken gezuckerte Getränke, Erwachsene oft auch Alkoholika. Andere brauchen ein süßes „Bettmümpfeli“. So oder so werden dem Körper unnötige Kalorien zugeführt.

Jede Mahlzeit sollte auch der Entspannung und der Geselligkeit dienen: Kontakt mit den Klassenkameraden, Gespräche mit Eltern, Geschwistern und Freunden beim gemeinsamen Essen.

