

UMGANG MIT SNACKS UND ZWISCHENMAHLZEITEN

Lehrer fragen sich häufig, wie sie es mit der Pausenverpflegung der Kinder halten sollen. Dieses Merkblatt soll Lösungen für die tägliche Handhabung der Zwischenmahlzeiten geben. Die Zwischenmahlzeiten könnten aber auch Gegenstand eines gemeinsamen Projekts werden.¹

Zur täglichen Ernährung gehört alles, was im Verlauf des Tages gegessen und getrunken wird. Die entscheidende Rolle spielt dabei der Energiebedarf. Ob die Ernährung ausgewogen ist, lässt sich nur anhand der Bilanz über mehrere Tage feststellen. Es kann durchaus sein, dass ein Kind, das morgens und mittags genügend isst, keine Pausenverpflegung braucht.

Zwischenmahlzeiten sind mit anderen Worten Teil der täglichen Nahrungszufuhr und zählen damit zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten. **Eine Zwischenmahlzeit während der Schulstunden ist unnötig, wenn das Kind bei den Hauptmahlzeiten genügend isst.** Wenn ein Kind regelmässig eine Zwischenverpflegung isst, ohne wirklich hungrig zu sein, entsteht damit eine Tendenz zum ständigen Naschen (siehe Merkblatt «Ausgewogene Ernährung»), egal, um welches Nahrungsmittel es sich dabei auch handelt oder wie es zusammengesetzt ist.

Es gibt die weitverbreitete Meinung, dass der Blutzuckerspiegel Ende Vormittag absinkt (Hypoglykämie), was zu einem Leistungsabfall in diesen Schulstunden führe. In Tat und Wahrheit ist aber die Müdigkeit der Grund für den Leistungsabfall und nicht eine Hypoglykämie. Tests haben nämlich gezeigt, dass der Rückgang des Blutzuckerspiegels nur gering ist und die Werte im normalen Bereich bleiben. Wenn sich die Aufmerksamkeits- und Lernleistungen der Schüler durch Verpflegungspause verbessern lassen, hat dies möglicherweise nichts mit dem Blutzuckerspiegel zu tun. Es ist anzunehmen, dass die Auswirkungen der Pause auf andere Aspekte zurückzuführen sind als die Einnahme einer Zwischenmahlzeit.²

Pausen sind wichtig und unterstützen das Lernen, das heisst aber nicht, dass damit unbedingt eine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit einhergehen muss. Viel vernünftiger sind im Allgemeinen Bewegungsangebote.

Weiterführende Informationen

- www.senso5.ch. In der Rubrik «Für Lehrer» finden Sie eine Zusammenstellung von Materialien zu Snacks und Zwischenmahlzeiten sowie den Bericht «AFSSA Saisine n° 2003 SA-0281»
- www.senso5.ch. Unter Home: «Ernährung und Bewegung für Kinder im Schulalter» sowie «Tipps und Tricks – Ernährung und Bewegung für Kinder von 4 bis 8 Jahren»

¹ In diesem Fall wenden Sie sich am besten an das Senso5-Team und lassen sich beraten (info@senso5.ch).

² «Rapport AFSSA Saisine n° 2003-SA-0281» (nur auf Französisch erhältlich)