

VOR DEM SPORT



Vor dem Turnunterricht sollte man sich den Bauch nicht vollschlagen. Kleinigkeiten wie belegte Vollkornkekse reichen völlig.
Zutaten: 4 Hafer- oder Dinkelkekse aus dem Reformhaus, Frischkäse zum Bestreichen, 4 Tomatenscheiben, Kräutersalz

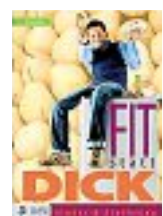
- Den Frischkäse kurz durchrühren. Die Kekse damit bestreichen.
- Tomate in Scheiben schneiden, auf die Kekse legen, mit Kräutersalz bestreuen.
- Mit einem zweiten Keks bedecken.



Aktivität ist es wichtig, sie immer wieder zwischen durch zum Trinken zu animieren und für reichliche Nachschub zu sorgen.

„Flüssigkeitsmangel verschlechtert die Durchblutung. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen können die Folge sein“, warnt die Ernährungsexpertin. Ideale Flüssigkeitslieferanten sind Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüßte Tees. Seiler: „Aktuelle Versuche zeigen, dass Schüler, die zu wenig oder nicht rechtzeitig trinken, nachweislich bei Prüfungen schlechter abschneiden. Deshalb ist es in Volksschulen erlaubt, ja sogar gewünscht, während des Unterrichts zu trinken – Wasser wohlgemerkt.“

GUTES BEISPIEL. Bei allem Bestreben, sein Kind nicht zum Fastfood-Junkie verlottern zu lassen, warnen Experten vor allzu rigiden Verboten, die den gegenteiligen als den erwünschten Effekt bringen. „Die Motivation sollte immer positiv erfolgen“, sagt Nicole Seiler. „Die Eltern sollten außerdem mit gutem Beispiel voran gehen und sich selbst nicht gehen lassen, nur weil sie schon erwachsen sind.“ ←



BUCHTIPP:
Nicole Seiler „Fit statt dick – wie Kinder richtig essen lernen“. Goldegg Verlag, ca. 19 €

Kleine Zwischenmahlzeiten

Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler über gesunde Schuljahren.



Die Verantwortung über das Essverhalten von Kindern liegt letztlich bei den Eltern. Motivation ist erwünscht, keinesfalls sollte man die Kleinen dazu zwingen, den Teller leer zu essen. Bewusstes Genießen kann mit kleinen Nasch-Rationen gefördert werden.

Wie bringt man den Nachwuchs dazu, das Richtige und ausreichend zu essen?

Kinder essen im Normalfall ordentlich, wenn die Mahlzeiten eingehalten werden und nicht den ganzen Tag über „dauergesnackt“ wird. Süßes sollten sie erst nach dem Essen bekommen. Manche Kinder trinken sich mit süßen Getränken den Hunger weg und greifen dann logischerweise bei der Mahlzeit nicht wirklich zu. Oft ist das Problem also hausgemacht.

Wie viele Kalorien benötigen Kinder im Volksschulalter täglich?

Etwa 1800 Kalorien. Aber das variiert sehr stark. Das Frühstück sollte davon 25 Prozent – also rund 450 kcal ausmachen – und die Jause 10 Prozent. Das sind etwa 180 kcal. Wird auf das Frühstück verzichtet, sollte die Energiemenge bei der Jause nachgeholt werden. 180 kcal mag vielleicht wenig erscheinen, aber letztlich müssen die Schüler damit nur vier Stunden zwischen Frühstück und Mittagessen überbrücken.

Was soll man vor dem Turnunterricht essen?

Natürlich sollte man nicht zu üppig essen, weil man sich ja sonst nicht bewegen kann. Auch die beliebte Schulmilch oder den Kakao sollte man sich für nachher aufheben. Milchprodukte werden langsam verdaut, und belastet damit mehr, als sie den Organismus unterstützen. Obst oder ein paar Bissen von Brot oder Gebäck liefern rasche Energie und reichen völlig aus. Nach dem Turnunterricht ist zuerst Wasser trinken angesagt und danach kann man sich auf den Rest der Jause stürzen.

www.nicoleseiler.at

FOTOS: VIENNASLIDE / STOCKFOOD; GOLDEGG VERLAG; PRIVAT; FOTOLIA / JIWA

STICHHEILER VON INNOBIONIC



Der „Bite Away“ garantiert sekundenschnelle Hilfe nach Insektenstichen (Bienen, Wespen, Bremsen, Gelsen etc.), denn Insektengifte sind Eiweißverbindungen und Eiweiß zerfällt bei 42 Grad °C. Der „Bite Away“ erhitzt die Biss- oder Stichstelle für 6 Sekunden auf ca. 50 Grad °C und zerstört dadurch das Gift. Ideal auch für Kinder, Schwangere und Allergiker. Der „Bite Away“ kostet € 35,95 und ist in allen Apotheken erhältlich.

INFORMATIONEN:
Telefon 0 52 23/44 9 53, www.innobionic.com

TOP-TERMINE FÜR IHRE FREIZEIT

Sound of Trumpets, Sa./So. bis Okt., Malteserkirche; Xavier Naidoo, 24. 8., Seebühne Mörbisch; Riverboatshuffe, 27. 8., MS Schlögen; Leonard Cohen, 5. 9., St. Margarethen; Supertramp, 8. 9., Stadthalle. KARTEN: KURIER-Shop, 1010 Wien, Opernpassage, Mo.–Do. 8.30–16.30, Fr. 8.30–13 Uhr.

ANZEIGEN

ZAHNERSATZ GÜNSTIGER

Modernste Zahntechnik – nur eine Autostunde von Wien: Porzellankronen ab € 150,- (3 Jahre Garantie), Implantate € 690,-, Lasertherapie, Oralkamera. Weiters: Materialzertifikat lt. WHO und deutschsprachige Rechnung für die Kassenrückvergütung. Berufen Sie sich auf dieses Inserat: 10–20% Rabatt bis 11. 9. 2010!



MEDIDENT ZAHNKLINIK, Fertöd Fö, Ut 22/Ungarn, Grenzübergang Pamhagen, Tel. (0036) 99/37 00 13, Gratis-Info: 0800/28 11 66, www.medidentfertod.hu. Di.–Fr. 9.30–17, Sa. 9–14. Neu: Shuttle-Service!

IMPLANTATE UND ALTERNATIVEN WWW.DENTACARE.AT



Teleskop-Prothesen bewähren sich seit Jahren als diskreter Zahnersatz bei reduziertem Zahnbestand. Sie sind pflegeleicht und werden zum Teil von der Krankenkasse mitfinanziert.

DENTACARE ZAHNMEDIZIN, 2460 Bruckneudorf, Kiralystraße 2A, Tel. 0 21 62/64 3 25. Alle Kassen.

SPACY BIO – DER INTERGALAKTISCHE TRINK-, SPIEL- & SAMMELSPASS!

Erstes BIO-Kinder-Getränk mit Überraschung unter jeder Kappe. Coole 330 ml-PET-Flasche, wiederverschließbarer Sportscap-Verschluss, ohne künstliche Aroma-, Farb- & Konservierungsstoffe, basierend auf natürlichem Mineralwasser, mit Agavensirup gesüßt, Austria-Bio-Garantie. Gewinnchance auf jeder Flasche unter www.spacy.eu (spielen, basteln, kochen, singen, lernen u. v. m.).

NEWI Marketing und VertriebsgmbH, Industriezeile 36, 4020 Linz, Tel. 0 73 2/771 22 30, www.spacy.eu



Wissen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit beflügeln?



Gesundheitswoche
im 4-Sterne Hotel im EZ / DZ,
inkl. VP, 14 Therapien, u.v.m.
p. P. ab **€ 575,-**

Geschöpft wird aus der Kraft der Erde

Natürliches Heilwasser, Moor (das „schwarze Gold“), Freiburger Fango und vieles mehr bedeutet reine Energie aus der Natur. Sie sorgt für neue Lebenskraft, lindert Beschwerden und beflügelt Ihre Gesundheit.

Nähere Informationen unter www.kurzentrum.com

Bad Traunstein (NÖ)
Tel 02878 25050

Bad Vöslau (NÖ)
Tel 02252 90600



Gültig 2010