**In die Schultasche gehört die richtig bestückte Lunchbox**

**Gesund durch den Schultag**

**(September 2016) Vielerorts sind die großen Ferien vorbei, und die Schule hat wieder begonnen. Um den Tag mit der richtigen „Power“ angehen zu können, sind Frühstück und Pausenbrot für Schulkinder unerlässlich. Darauf macht die SIGNAL IDUNA aufmerksam.**

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das Frühstücken die schulischen Leistungen positiv beeinflusst. Um Kinder zum Frühstücken zu animieren, sollten Eltern sie morgens so rechtzeitig wecken, dass genug Zeit zum Essen bleibt. Das Kind sollte entscheiden dürfen, was es morgens haben möchte. Kleine Portionen, in handlichen Stücken angeboten, essen sich leichter. Ein gemeinsames Frühstück mit der Familie animiert zusätzlich. Möchte das Kind morgens gar nichts essen, hilft Zwang nicht weiter, so die SIGNAL IDUNA: Dann tut’s auch mal eine Tasse Kakao.

Die Nährstoffspeicher kann später das Pausenbrot auffüllen. Als Basis eignen sich am besten Vollkornbrot oder –brötchen. Auch hier sollte aber das Kind mitentscheiden, was es für einen Belag haben möchte. Gerade ältere Kinder helfen bei der Zubereitung zudem gerne mit. Als Vitaminkomponente können je nach Vorlieben beispielsweise ein kleingeschnittener Apfel, Trauben oder Mandarinen dienen.

Unterschätzt wird leicht der Flüssigkeitsbedarf der Kinder. Der liegt altersabhängig bei bis zu 1,5 Litern Wasser, bei starker körperlicher Aktivität oder an warmen Tagen entsprechend höher. Daher sollte man auf jeden Fall etwas zu trinken mitgeben, etwa Mineralwasser, Kräutertee oder leichte Saftschorles. Je nach Geschmack des Kindes. Tipp: Bietet die Schule Schulmilch an, so sollte das Kind nicht darauf verzichten müssen. Bereits ein viertel Liter Milch deckt rund zwei Drittel des Calcium-Bedarfs eines Grundschulkindes.

Ein besonderes Thema ist das Mittagessen: Häufig ist Schule eine Ganztagsveranstaltung, oder beide Eltern sind berufstätig. Daher bieten viele Schulen Mittagsverpflegung an. Prinzipiell ist es am besten, dass Kinder, die nicht zuhause zu Mittag essen können, am Schulangebot teilnehmen. Allerdings ist die Qualität hier stark schwankend und entspricht leider oft nicht den Ansprüchen an eine gesunde Ernährung. Als Alternative zur Schulverpflegung bieten sich dann beispielsweise mitgebrachte Snacks an. Das können ein ungesüßtes Müsli sein, Rohkoststicks, Obst, Joghurt, Quark und nicht zuletzt kleine Sandwiches. Zwar ist eine warme Mahlzeit wichtig für die Nährstoffaufnahme, doch ist es dabei nicht von Belang, ob diese mittags oder abends eingenommen wird.