

GESUNDE PAUSENVERPFLEGUNG

Energiebomben im Znünitäschli

Mit dem Schulbeginn werden auch die Mütter und Väter wieder zur Pflicht gerufen: Damit der Sprössling zur Pause den nötigen Energieschub erhält, ist bei der Znünezubereitung Kreativität gefragt.

Wenn der schrille Ton der Schulglocke morgens um 10 Uhr die grosse Pause einleitet, greift manch ein Kind ganz rasch zur Znüni-Box. Sein Magen knurrt, der Bärenhunger will gestillt werden. Und zwar schnell. «Kinder zehren um diese Zeit oft schon von ihren Reserven. Diese sind im Gegensatz zu uns Erwachsenen viel schneller aufgebraucht, da Kinder noch nicht über ein ausgeklügeltes Blutzuckersystem verfügen», sagt die Berner Ernährungsberaterin Nicole Huwyler. Damit der Nachwuchs auch bei den zwei Lektionen vor dem Mittag mithalten kann, sollten im Znüni daher gut sättigende Kohlenhydrate und Eiweiss enthalten sein.

Auf dem «Znüniplan», den Nicole Huwyler zusammen mit ihrem Arbeitgeber, der Organisation der Schweizer Milchproduzenten, herausgegeben hat, besteht die optimale Verpflegung in der Pause aus einem Getreideprodukt, Obst oder Gemüse sowie einem Milchprodukt. «Kinder, die morgens nicht gerne frühstücken, sollten spätestens zur Pause ein nahrhaftes Znüni verspeisen.» Dazu eignet sich laut Nicole Huwyler ein Vollkornbrot sandwich, das mit fettarmem Fleisch (Bündnerfleisch, Trutenbrust) oder einem nicht zu rezenten Käse (Tilsiter, Em-

mentaler) belegt ist. «Kinder haben einen höheren Fettbedarf als Erwachsene. Der Käse muss daher nicht fettreduziert sein.»

Geschnitten statt ganz

Nicole Huwyler empfiehlt, dem Kind nur saisonale Früchte und Gemüse anzubieten. Bei kleineren Kindern ist es zudem ratsam, den Pausenapfel geschnitten und – damit die Schnitze nicht braun werden – mit Zitronensaft beträufelt mitzugeben. «Kinder greifen bei geschnittenen Früchten oder Gemüsestängeln vermehrt zu.»

Zu den «Znüni-sünden» zählt die diplomierte Ernährungsberaterin Backwaren wie Nussgipfel und Schoggibrötli oder gezuckerte Getränke. Auch wenn die Kleinsten Süßes lieben, ist ihnen mit der zuckerhaltigen Pausenverpflegung kein Liebesdienst erwiesen. Wer nämlich zu süß, zu fett und gar zu viel isst, ist schneller schlapp und sinkt rascher ins Leistungstief ab.

Für die Zubereitung eines originellen Znünis (siehe Kasten) muss ein wenig mehr Zeit investiert werden. Jedoch, davon ist Nicole Huwyler überzeugt, könne diese dazu genutzt werden, dem Kind die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung näher zu bringen. «In einer Zeit, in der immer mehr Stunden am Tag auf die Freizeit verlagert werden,

sollte das gemeinsame Kochen und Backen eine ebenso hohe Wertschätzung erfahren.» Zudem seien die Kinder stolz darauf, wenn sie den Schulfreunden die selbst gebackenen Köstlichkeiten präsentieren und davon auch anbieten können.

Tipps für Gestresste

Kreative Znüni in Ehren, aber wie stehts um all jene Mütter und Väter, denen morgens schlicht die Zeit fehlt, einige Minuten zusätzlich in der Küche zu verbringen? Spätestens dann, wenn die Nachbarsgspänli bereits im Entree warten, kann die leere Verpflegungsbox nur noch mit einem Produkt aus dem Vorratsschrank gefüllt werden. «Das ideale Fertigznüni, das gibts durchaus», beruhigt Nicole Huwyler. Zu dieser Kategorie zählt sie kleine Joghurts, Zwieback, Knäckebrötli, Schwedenbrötli, Reiswaffeln oder ungesüsste Getreidestängel. Als ideale Ergänzung zu den trockenen Scheiben kann ein Sauermilch- oder Joghurt drink, Obst oder Gemüse mit eingepackt werden. Als ungeeignet, da eher fett- und zuckerreich, gelten jedoch Chips, Minipics, gesüsste oder mit Schokolade umhüllte Getreidestängel oder Biberli.

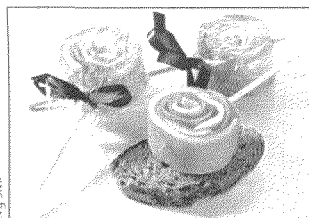
PATRICIA PEÑA

- www.swissmilk.ch/znueniplan
- www.swissmilk.ch/kinderecke

KALORIEN STATT KARIES

Zuckerfreier Käse-Lolly

Schneiden Sie eine 2 bis 3 Millimeter dicke Scheibe Tilsiter in 2 Zentimeter breite Streifen. Hobeln Sie vom Rüeblì mit dem Sparschäler dünne Streifen ab und legen diese auf die Käsestreifen. Rollen Sie 2 bis 3 Käse-Rüeblì-Streifen rouladenmässig auf und stecken Sie diese auf einen Holzspieß. Geben Sie die Lollies in Klarsichtfolie eingepackt mit einem Stück Brot ins

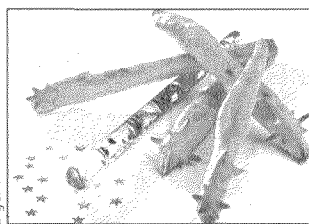


Znüniböxli. Alternative: Statt Rüeblì Gurken oder Zucchini-streifen verwenden. **pp**

EIN «ZAUBERSTAB» FÜR MORGENMUFFEL

Magische Energiequelle

Teig: 250 Gramm Mehl, ½ Teelöffel Salz, 10 Gramm Hefe (in 1 Deziliter Milch aufgelöst), 25 Gramm Butter, 50 Gramm Quark zu Hefeteig verarbeiten aufgehen lassen. **Füllung:** 100 Gramm Haselnüsse. Teig in 12 Portionen schneiden, eine auswallen, kurz gefrieren (Dekoration). Restteig in 20 x 6 Zentimeter grosse Recktecke auswallen, mit je 12 Haselnüssen bele-



gen. Stäbe formen, mit Ei bestreichen, verzieren. **Backzeit:** 12-15 Minuten, 200 Grad. **pp**



Medienbeobachtung AG

Berner Zeitung Gesamtausgabe

13.08.2007

Seite 3 / 3

Auflage/ Seite

162395 / 27

8537

Ausgaben

300 / J.

5914261

Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

Titel

Auflage

Berner Zeitung Stadt und Region

86'100

Berner Zeitung Emmental/Oberaargau

30'500

Solothurner Tagblatt

3'600

Thuner Tagblatt

23'500

Berner Oberländer

18'695