

# Käse passt ins Znüniböxli

Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit in Kindergarten und Schule hängt wesentlich davon ab, ob Kinder zuhause frühstücken und ein Znüni für die Pause mitnehmen. Im Kindergarten wird das gemeinsame Znüniessen noch gefördert, mit Eintritt in die erste Klasse verliert das Znüni als Pausenfixpunkt aber leider schnell an Bedeutung.

Viele Schulkinder haben zwar immer noch einen Pausensnack in der Schultasche — weil jedoch die gemeinsame Znünirunde nicht mehr gepflegt wird, verlieren sich die Kinder im Spielen und vergessen das Essen. Oft wird der Znüni dann hungrig auf dem Heimweg verschlungen.

Gerade in den Randstunden vor dem Mittag und am späten Nachmittag sinkt die Konzentrationsfähigkeit der Kinder oft ab. Dies, weil sie Hunger haben und oft auch zu wenig trinken. Ein tiefer Blutzucker und zu wenig Flüssigkeit wirken sich nachweislich negativ auf das Lernvermögen der Kinder aus.

Kinder kommen in der Pause oft in ein Dilemma: einerseits haben sie Hunger, andererseits ist das Bedürfnis nach Spielen und Turnen gross. Mit einem kleinen gesunden Snack, der sich „schnell“ essen lässt, kann man ihnen die Zeiteinteilung erleichtern. Fingerfood, in ein Lunchböxli verpackt, ist dafür ideal: Obst oder

Gemüse in Stücken, Käsewürfel, Nüsse und einige Dörrapfelschnitze erfrischen, nehmen den Hunger und sättigen bis zum Schulschluss. Als Pausenverpflegung ungeeignet sind süsse Getreidestängel, Schokoladeriegel, Chips und Frühstücks-Zerealien. Zum Trinken empfehlen sich Wasser und stark verdünnter Fruchtsaft, zum Beispiel 1 Teil Apfelsaft und 3 Teile Wasser.

Geeignete Znüniprodukte lassen sich daran erkennen, dass sie keinen Zucker enthalten und möglichst auch keine raffinierte Stärke, wie sie in Weissbrot, Crackern, Chips und Apérosnacks vorkommt. Vollkomprodukte, Obst, Gemüserohkost, Nüsse und Milchprodukte wie Käse liefern vollwertige Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiss, leichtverdauliches Fett sowie die fürs Lernen wichtigen Vitamine und Mineralstoffe.

## Käse gegen Karies

Käse eignet sich besonders gut als Pausensnack, weil er einerseits gut sättigt ohne den Magen zu belasten andererseits aber auch wirksam die Zähne vor Karies schützt. Gerade weil die Kinder nach dem Znüni die Zähne nicht putzen oder spülen können, sind sie auf zahnschonende Nahrungsmittel angewiesen.

Käse regt im Mund den Speichelfluss an und der Gehalt an Kalzium im Speichel steigt. Dadurch werden die im Mund anfallenden Säuren schneller neutralisiert. Dies wirkt ganz besonders, wenn zum Käse kein Brot gegessen wird.

Alternativen zu Brot:

- Obststücke
- rohes Gemüse
- Nüsse
- gedörrte Apfelfringe oder Birnenschnitze

