

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



TIPP
Nr. 8

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Energiekick für den ganzen Tag

Frühstück speziell für SchülerInnen

Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Frühstück – Energiekick für den ganzen Tag

Höchste Belastungen für SchülerInnen

Es ist einfach erklärt, warum die SchülerInnen ein „artgerechtes Frühstück“ brauchen. Die Heranwachsenden befinden sich in DER Wachstumsphase schlechthin:

- Die Nerven und das Gehirn sind höchsten Anforderungen gestellt (Lernen in der Schule, beim Sport, beim Musizieren, beim Sprechen einer Fremdsprache,...).
- Die Muskeln und Knochen wachsen enorm – 15cm Wachstum innerhalb von einem Schuljahr sind daher keine Seltenheit.
- Nicht zu vergessen: bei all diesen ständigen Veränderungen Kind und Jugendlicher sein zu dürfen.

Die komplexen Bewegungsabläufe (Auge-Beine) während des Sports fordern die Muskeln, das Herz und die Lunge der SchülerInnen auf höchstem Niveau. Um diese teilweise extremen Belastungen gut wegzustecken, braucht der heranwachsende Körper hochwertigen Brennstoff.

3 x Extrapower

Eisen fürs Blut

Eisen ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen und damit für den Sauerstofftransport z.B. zu den Muskeln und ins Gehirn. Neben allen Fleischsorten liefern auch Kraftbrötle, Kürbiskernbrot und Roggenbrote, sowie Fisolen, Kresse, Petersilie, Karotten und Äpfel wertvolles Eisen in Kombination mit viel Vitamin C.

schlau ist wer genießt

Kalium für die Muskeln

Kalium ist ein Manager des Wasserhaushaltes und verantwortlich für die Muskelanspannung, auch für die Herz- und Darmmuskulatur. Beim schweißtreibenden Training oder bei schulischem Stress brauchen SchülerInnen besonders viel davon. Trockenfrüchtebrot, Honigsemmel, Rosinenbrot, Ciabatta, Mohnweggle oder Baguette sind wichtige Kaliumlieferanten.



Omega-3-Fettsäuren gegen Verletzungen/Entzündungen

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) spielen eine hervorragende Rolle, um den Entzündungsprozess niedrig zu halten. In der Praxis bedeutet das, dass SchülerInnen mit weniger Gelenks- und Sehnenentzündungen sowie Muskelkater rechnen können. Außerdem sind sie unentbehrlich für die Intelligenz und optimales Lernen. Hervorragende Quellen sind neben allen Fischen auch Walnüsse, Rapsöl, Haferflocken, Vollkornbrot, Haferbrot und Wild.

Tipp:

Nützen sie die 3 x Extrapower auch für Ihren Erfolg.



Der Beck ums Eck

Vorarlberger Bäckermeister