

Iss dich fit und schlau!

Du denkst, gesunde Ernährung ist etwas für Langweiler und „Körnlipicker“!
Komplett falsch!

Durch eine ausgewogene Ernährung wirst du leistungsfähiger, schleppest nicht unnötige Kilos mit dir herum und das Konzentrieren und Denken fällt dir leichter!

Doch überzeuge dich selbst! Die Lebensmittelpyramide spricht für sich!



Quelle: SGE

Jede Stufe hat ihre Aufgabe in unserem Körper. Je höher die Nahrungsmittel in der Pyramide platziert sind, desto geringer sollte ihr Verzehr sein. Du siehst, verzichten musst du auf gar nichts!

Sportler haben einen erhöhten Energiebedarf. Nebst genügend Früchten und Gemüse ist eine gute Versorgung aus der braunen Stufe wichtig. Diese Nahrungsmittel liefern langanhaltende Energie. Ebenso braucht der Sportler genügend Flüssigkeit... das Trinken nicht vergessen, am besten in Form von **Wasser!**

Schüler müssen oft sitzen, viel denken und sich konzentrieren. Viele Lebensmittel fördern eine längere Konzentration und unterstützen die „**Denkarbeit**“... richtig essen unterstützt dich beim Lernen!

Vollkornbrote, Kartoffeln, Früchte und Gemüse, z. B ein Apfel zum Znüni, sind **Stress-Killer**. Vollkornprodukte **stärken die Nerven**. In Kombination mit Milch und Milchprodukten werden Botenstoffe im Gehirn aktiviert. Milch und ihre Produkte, Eier, Bananen, Datteln fördern die **Konzentrationsfähigkeit**. Nüsse, Fisch und Rüepli sorgen für ein **gutes Gedächtnis!**

- ☺ **Um den Schüler-Alltag schwungvoll und erfolgreich zu meistern ist eine ausgewogene und regelmässige Ernährung entscheidend**