

Nachgefragt bei:

R. Thianich, Styria Vitalis



„Nüsse sind Gehirnfutter“

Es reicht ja bekanntlich nicht, nur in die Schule zu gehen. – Betroffene wissen, dass dort Konzentration, Lernfähigkeit und Energie gefragt sind, um mithalten zu können. Ganz wesentlich dafür ist auch, was man dem Körper an Essen zuführt – oder, wie es die Styria Vitalis-Expertin Renate Thianich formuliert: „Was man isst, das kann eine Menge fördern und begünstigen – oder alles verhauen“. Einen Auszug ihrer Tipps, wie Jause für steirische Schüler optimal wäre, finden Sie hier.

Wie wichtig ist gesunde Ernährung für Schüler aus Ihrer Sicht tatsächlich?

„Sehr. Lebensmittel sind Treibstoff und Baustoff im Leben. Essen kann alles ruinieren – oder sehr viel Positives bewirken.“

Stichwort Frühstück und Jause: Welchen Stellenwert haben diese Mahlzeiten?

„Einen hohen. Aber wieder ist ganz wichtig, was man isst. Gut wäre Müsli – und zwar das echte, nicht irgendwelche Pseudo-Cerealien. Entweder mit frischen oder Trockenfrüchten, auch mit Nüssen. Und natürliche Trinkprodukte ohne Zucker dazu.“

Jause oder zu Mittag?

„Brot, Weckerl – echtes Vollkornbrot, keine Produkte mit Phantasienamen, die nur gesund klingen. Beim Belag kann man variieren: Käse, Schinken, auch was Süßes. Dazu Obst und/oder Gemüse.“

Was kann man zwischen durch knabbern, um Energiekurve und Leistungsbilanz hoch zu halten?

„Nüsse zum Beispiel sind gutes Gehirnfutter.“

Was empfehlen Sie Frühstücksmuffeln?

„Wenn man schon absolut nichts essen mag, dann unbedingt was trinken – nichts Gezuckertes.“

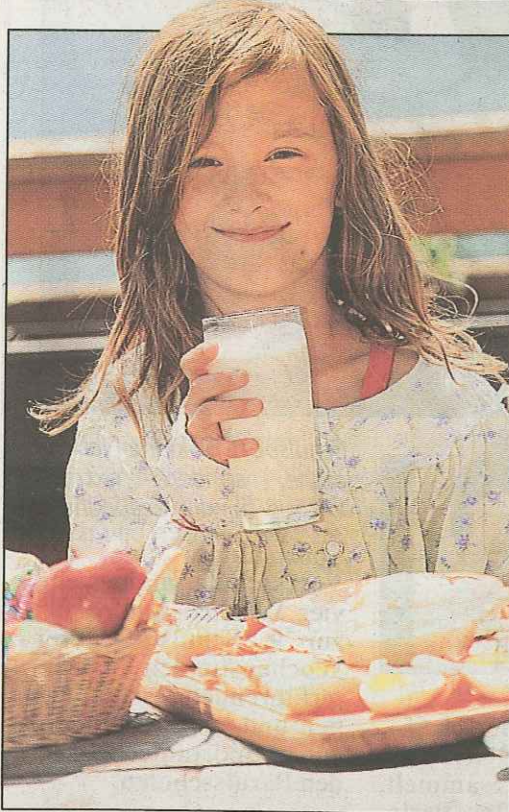


Foto: Peter Tomschi

Land setzt neuerlich Schwerpunkte zur Prävention

Schulanfang: Gegen Gewalt und für gesunde Ernährung

Die Zeit kurz vor Schulbeginn nutzt gezielt auch Landesschulratspräsident Wolfgang Erlitz, um seine wichtigsten Botschaften „an den Mann“ zu bringen. Gewaltprävention und gesunde Jause sind diesmal Themen, die er als Schwerpunkte setzt.

Was Gesundes, Frisches zwischendurch – das tut Schülern richtig gut. Und, wie die Gourmets unter uns wissen: Gesundes kann durchaus köstlich sein.

„Gewalt ist da – und sie nimmt zu.“ So bringt es Wolfgang Erlitz auf den Punkt. Und er betont: „Was uns zur Kenntnis gebracht wird, das ist ja nur die Spitze des Eisberges – da gibt es ja noch viel mehr.“ Jüngstes Beispiel: ein zehnjähriger Bub – der seinen Lehrer abgewatscht hat ...

Das Thema hat viele Facet-

ten. Erlitz: „Gewalt kann sich in zig Formen äußern: Mobbing, körperliche oder versteckte Gewaltakte. 80 Prozent der Schüler sind laut Studien betroffen.“

Erlitz setzt daher gegen

VON CHRISTA BLÜMEL

Gewalt auf Schwerpunkte zur Vermeidung. Die Zertifizierung „Gesunde Schule“ etwa hat Prävention als Eckpfeiler, darüber hinaus gibt es eigene Projektberater für psychosoziale Gesundheit oder Persönlich-

Foto: ÖAMTC



Vom Kreischberg wurde am Donnerstag der 21-jährige Stefan G. zum LKH Klagenfurt geflogen. Der Steirer war, als er sich hockend die Schuhe zuband, von einem Lkw überrollt worden.

„Gewalt passiert vielfach auch dort, wo diverse soziale Schichten aufeinander treffen.“

Landesschulratspräs. Wolfgang Erlitz

keitstutoren für Kinder. Ansprechpartner im Landesschulrat ist Dr. Josef Zollneritsch ☎ 0 316/345-199.

Jause ist ein weiteres Thema für Erlitz – Näheres siehe „Nachgefragt“.