

Christiane von Betteray

Lern-Vitamine

Besser lernen
durch gesunde Ernährung

Cornelsen
SCRIPTOR

Inhalt

Food for school – Essen, das Kinder fit macaht	6	Das richtige „Gehirnschmalz“	... 21
So wächst die Intelligenz	6	Winzig, aber wichtig: Vitamine und Mineralstoffe	22
Kinder werden immer klüger	7	Vitamin C für freie Bahn	23
Brainfood aus der Steinzeit-Küche	8	B wie besondere Denk-Vitamine	23
Hurra, ich wachse	8	In Mengen und in Spuren wichtig	26
Was Kinder lieben	8	Trinken – und alles bleibt im Fluss	27
Wachsen macht anspruchsvoll	9	Trinkt Ihr Kind richtig?	29
Zauber der Pubertät	10	Nachtanken in der Schule	30
Fürs Wachsen besonders wichtig	10	Für eine ausgewogene Ernährung brauchen Sie keinen Taschenrechner	31
Wie das Gehirn arbeitet	11	Denk-Vitamine kinderleicht	33
Botenstoffe informieren	11	Kluge Kost, clever serviert	34
Was ist Brainfood?	12	Intelligentes Essen üben	35
Nahrungsergänzung	12	Fühlen, was gut tut	35
Vitamine für den Zappelphilipp?	13	Eigen-Sinn macht kompetent	36
Schlauher durch Pillen?	14	Food Design	37
Denkstoffe aus der Küche	14	Durchblick am Schreibtisch	37
Topenergie fürs Gehirn	15	Das Intelligenz-Rezept sieht für jeden anders aus	38
Best Power: Kohlenhydrate	16	Wie viele Mahlzeiten sind ideal?	38
Das Zucker-Karussell	16	Fit durch den Tag: Fahrplan	39
Leere Energie	16	Vom Teller ins Gehirn	40
Proteine: Basis des Lernens	17	Essbremse im richtigen Moment	41
Fett: Gerüst und Gleitmittel von Ideen und Informationen	20		

Doppeltes Frühstück –

fit in die Schule 42

Frühstück ist hip	42
Am Frühstückstisch	43
Vorlieben und Launen	43
Frühstück – je nach Morgentyp ..	44
Wenn Ihr Kind allein frühstücken muss	44
Kleine Frühstücksschule	45
Frühstücksideen aus dem Supermarkt	45
Der Pausensnack: Power für viele Unterrichtsstunden	48
Kein Rechenschaftsbericht	49
Cleverer Tipp für Klassenarbeiten	49
Energiehappen mit guten Noten ..	50
Probleme rund ums Pausenbrot	51
Die Macht der Clique	51
Für den Pausensnack begeistern ..	52
Paragrafen zum Schulfrühstück ...	54
Frühstücksideen in der Schule ...	55
Food-Projekte schulgerecht	55

Mittagessen und Snack 56

Elegant durch das Mittagsloch	56
Lust auf Mittagessen?	57
K.o. oder gut gestärkt?	58
Vereinbarungen rund ums Essen ...	58
Vom Stresstisch zum Esstisch ...	58
Die Verantwortung fürs Essen ...	59
Neinsagen erwünscht	60
Für Kopf und Seele: das Ambiente	60
Die Wahrnehmung schulen	61
Nach der Schule	62

Verpflegungsalternativen	62
Teenies kochen sich klug	63
Kochen macht kompetent	63
Fahrplan für Jungköche	65
Was Kinder schon können	65
Außer-Haus-Ideen für Ihr Kind	66
Die Tagesmutter kocht	66
Essen in der Schulkantine	67
Angesagt: Fastfood-Restaurant ..	68
Hausaufgabensnack	69
Zuckerbrot ohne Zensur	69
Ge-wichtige Probleme: Dicke Schüler sind nicht doof	70
Übergewichtige Kinder brauchen besonders viel Liebe ..	70
Leichte Gewohnheiten von klein auf	71

Abendessen – Abschalten 74

Vorräte für die lange Nacht	74
Auftakt für eine gute Nacht	75
Rituale geben Ruhe	75
Peppen Sie Pommes-Tage auf ...	76
Gestärkt für eine abendliche Lernrunde	76
Getränke für ein gutes Gedächtnis	77

Gute Vorsätze für den nächsten Tag 78

So ändern Sie das Essverhalten ..	79
Rückfall in Risikosituationen	79
Esstyp-Test	80

Rezepte 84

Serviceteil 94