

### **Auch in die „gesunde Schultüte“ darf Schokolade gepackt werden**

**Was darf am allerersten Schultag keinesfalls fehlen? Richtig, die bei allen Kids beliebte Schultüte! Martina Marchewa, Diätologin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, verrät, wie die leckeren Überraschungen für unsere Erstklässler nicht zur Zuckerfalle werden. Die Expertin appelliert an die Eltern, die Schultüten selbst zu befüllen.**

Für 15.253 Mädchen und Buben aus Oberösterreich beginnt am 9. September mit der ersten Klasse Volksschule ein neuer Lebensabschnitt. An ihrem ersten Schultag werden die Taferlklassler\*innen stolz ihre Schultüte mit nach Hause bringen. Meist prall gefüllt mit reichlich Süßigkeiten kann die Überraschungstüte rasch zu einer echten Zuckerfalle werden. Genau das ist aber relativ leicht zu verhindern, weiß Martina Marchewa, Diätologin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. Sie betont aber auch: *„Die Schultüte ist eine einmalige Sache. Die Kinder sollen eine Freude haben. Süßigkeiten sind ein beliebter Inhalt und dürfen natürlich auch in der Schultüte nicht fehlen. Die Menge der Leckereien macht es aus.“*

Es sollten keinesfalls wahllos Schokoriegel, Zuckerl oder Kekse in die Tüte gepackt werden. Genau dies ist bei gekauften Schultüten in Supermärkten aber leider oft der Fall. Da ist laut der Diätologin maximal noch ein Stundenplan mit eingepackt.

Deshalb rät die Expertin den Eltern auch dazu, die Schultüte selbst zu befüllen. *„Die leeren Tüten gibt es in verschiedenen Größen zu kaufen. Die Eltern können genau steuern, was reinkommen soll und zudem auch auf die individuellen Wünsche ihrer*

*Kinder eingehen. Die Süßigkeiten nehmen dann auch nicht Überhand“,* weiß die Diätologin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Als Richtwert gibt Martina Marchewa, selbst Mama von drei Kindern und damit mit dem Zusammenstellen von Schultüten bestens vertraut, folgenden Richtwert vor. Demnach soll die Hälfte aus essbaren Überraschungen und der Rest aus nützlichen Dingen bestehen. Dazu können Stifte, Rätselbücher, eine Federschachtel oder eine Jausenbox zählen. *„Als Platzfüller wird auch gern eine Trinkflasche eingepackt. Diese brauchen die Kinder ohnehin zur täglichen Jause“,* sagt die Diätologin. Als gesunde Alternative zu Schokolade und Co. bieten sich Nüsse, Trockenfrüchte wie Apfelchips oder Maiswaffeln an. Sollte Obst hineinkommen, gilt es auf die Menge zu achten. Die tägliche Empfehlung: zwei Handvoll, möglichst frisch und unverarbeitet. „Nachteiliges Obst“ in Form von zu viel Saft oder gemixten Früchten wie in Smoothies sollte im Bestfall gestrichen werden. *„Es kommt einfach viel zu viel Fruchtzucker zusammen. Ein Glas mit einem Viertelliter Orangensaft enthält sieben Stück Würfelzucker und keine Ballaststoffe. Zudem hätten wir mit dieser Menge schon unseren Tagesbedarf an Süßem in flüssiger Form vergeudet“,* klärt die Diätologin auf.

### **Eine Handvoll Süßigkeiten**

Wie viel Süßigkeiten sind denn jetzt eigentlich wirklich erlaubt? Auch hier klärt die Diätologin auf. *„Beim Konsum von Süßigkeiten gilt die Faustregel von maximal einer Handvoll täglich.“* In der Schultüte ist deutlich mehr drin. *„Die Kids essen ja nicht alles auf einmal. Sie lernen dadurch die Leckereien richtig zu rationieren und auf einen längeren Zeitraum aufzuteilen“,* sagt Martina Marchewa. Generell beobachtet die Ernährungsexpertin, dass immer mehr Jugendliche aufgrund von Übergewicht auch eine Fettleber oder Bluthochdruck entwickeln. Deshalb sollen schon bei der Schultüte auch die sportlichen Aspekte nicht zu kurz kommen. Immer mehr Eltern packen gerne einen Ball, eine Frisbeescheibe oder Springschnüre mit dazu. *„Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist aufgrund einer Veränderung im Ernährungs- und Bewegungsverhalten stark angestiegen. Daher ist jede Motivation für Bewegung gefragt. Spätestens mit dem Schuleintrittsalter reduziert sich das Ausmaß an Bewegung ohnehin bei vielen Kindern“,* sagt die Ordensklinikum-Mitarbeiterin. Viel mehr Augenmerk als auf die einmalige Schultüte soll laut der Diätologin ohnehin auf die tägliche Jause in der Schule gelegt werden. Martina Marchewa: *„Neben der*

*Flasche Wasser sind in der Jausenbox idealerweise neben dem Vollkornbrot- oder Gebäck mit beispielsweise einem Topfenaufstrich Gemüse, Obst und Nüsse. Süßigkeiten sollten kein fixer Bestandteil der Schuljause sein.“*

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Diätologie | Ordensklinikum Linz](#)

**Rückfragen für Journalist\*innen:**

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

[michael.prieschl@ordensklinikum.at](mailto:michael.prieschl@ordensklinikum.at)

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)