

DER HAFER

WIE MACHT UNS DAS GETREIDE FIT?

Um in der Schule fit und konzentriert zu sein und beim Sport genug Kraft und Kondition zu haben, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Lebensmittel aus Hafer können mit ihren vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten dazu beitragen. Sie enthalten reichlich langkettige Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Im **Schulunterricht** sind Aufmerksamkeit und ein gutes Kurzzeitgedächtnis gefragt. Besonders die Nährstoffe **Vitamin B**, und **Eisen** sind für die Konzentration und die geistige Leistung wichtig. **Langkettige Kohlenhydrate** liefern über längere Zeit die notwendige Energie und halten bis zur nächsten Pause satt.



Auch Erwachsene müssen in ihrem **Beruf** über lange Zeit aufmerksam und konzentriert sein. **Magnesium** und **B-Vitamine** helfen, das **Nervensystem** zu stärken, damit sie auch nach langen Arbeitstagen noch fit sind. Bei überwiegend sitzenden Bürotätigkeiten sorgen **Ballaststoffe** dafür, dass die **Verdauung** in Schwung bleibt.



Zu den **Ballspiel-Sportarten** gehören zum Beispiel Fuß-, Volley- und Basketball. Dabei kommt es auf gute Sprintfähigkeit, Ausdauer, Koordination und Konzentration an – die **Muskeln** müssen fit sein. Besonders **Magnesium** und **langkettige Kohlenhydrate** erhöhen ihre Leistung. Magnesium beugt zudem Muskelkater und -krämpfen vor.



Kurzstreckenlauf, Leichtathletik und Turnen gehören zum **Schnellkraftsport** – das heißt, hier zählen Muskelkraft und Schnelligkeit. Damit ausreichend **rote Blutkörperchen** gebildet werden, die den Sauerstoff schnell im Körper transportieren, sind vor allem **Eisen** und **Folsäure**, aber auch **Kupfer** wichtig.



Zu den **Kraftausdauersportarten** zählen beispielsweise Bergklettern, Kanu, Radfahren und Schwimmen. Eine optimale Verbindung von Kraft und Ausdauer ist dabei wichtig. Damit die **Knochen** stark genug für die sportliche Belastung sind, werden sie durch **Vitamin K** und **Phosphor** gefestigt.



Manchmal ist man einfach nicht fit, um in die Schule zu gehen oder Sport zu machen. Hafer enthält einige Nährstoffe, die das **Immunsystem stärken**, zum Beispiel **Zink** und **Kupfer**. Zink sorgt auch dafür, dass nach Verletzungen die Wunden schneller heilen. Außerdem beruhigt eine warme Haferspeise den **Magen**.

HAFER-GENUSSVIELFALT

Müsli –
der abwechslungsreiche Mix



Porridge –
die englische Haferspeise



Haferbrot und -brötchen –
die köstlichen Backwaren



Milch- oder Fruchtsshake –
schön cremig mit löslichen Haferflocken



Hafer-Muffins –
die kleinen Kuchen



Hafer-Kekse –
Süßes mit Biss



Kuchen mit Hafer –
Leckereien zum Genießen



Herzhafte Hafer-Gerichte –
einfach und lecker für Mittag und Abend

