

Gesundes zwischendurch?

Beitrag von „ohlin“ vom 21. März 2011 19:12

Was esst ihr zwischendurch? Ich meine in den Pausen, nach der letzten Stunde, wenn man auf Eltern/ Konferenzbeginn warten muss, abends am Schreibtisch, wenn man Arbeiten korrigiert, Arbeitsblätter am PC zusammenbastelt...

Schafft ihr es, euch morgens schon zu überlegen, worauf ihr im Laufe des Schultages Appetit bekommt und das auch noch vor der Schule zuzubereiten? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Käsebrod, das bereits um 6 Uhr geschmiert wurde, um 14 Uhr nicht mehr lockt, dass man Obst nicht schnell frisch schneiden kann, wenn man zwischen dem Unterricht und dem Beginn der Pausenaufsicht und dem Gang zum Klo lediglich 2 Minuten Zeit hat. Da sind dann die Haribos usw. schnell gegriffen und im Mund verschwunden.

Dass es nicht mir allein so geht, weiß ich wohl. Bei uns in der Schule gibt es im Lehrerzimmer tatsächlich einen Tisch, auf dem lauter kleine "Köstlichkeiten" stehen und da geht einfach alles weg, von der wackeligen Salzstange bis zu ungeliebten Merci-Sorte "Buttertrüffel". Wenn ich abends nach dem Abendbrot noch lange am Schreibtisch sitze, will ich eigentlich immer so schnell es geht fertig werden und investiere dann nicht noch gern viel Zeit in das Zubereiten eines schönen bunten Obststellers... Deswegen bekomme ich in meinem Kollegium nicht wirklich umsetzbare Anregungen, wir haben da ja alle das gleiche Problem ;o)

Wie löst ihr denn das Problem in kurzer Zeit den Appetit mit möglichst geringen Kaloriengehalt?

Vielen Dank für eure Ideen,
ohlin

Beitrag von „der PRINZ“ vom 21. März 2011 19:17

Bei uns bleibt in dem Merci-Päckchen immer Herbe Sahne zum Schluss übrig 😊
Habe für die Frühstückspause (bei und mit den Kindern) oft was Gesundes dabei ... einen KLEINEN Apfel, eine Mandarine, eine Paprika oder so... und damit kein so schlechtes Gewissen mehr, im Lehrerzimmer zu den Merci-Riegeln zu greifen.
Spruch bei uns ist immer: "NERVENNAAAAAHRUNG, rein damit!"

Beitrag von „nani“ vom 21. März 2011 19:18

Joghurt. Ist immer lecker und ist schnell gegessen.

Beitrag von „milliethehorse“ vom 21. März 2011 19:23

Hi,

da ich fast jeden Tag bis nachmittags in der Schule bin (und dabei zweimal HA-Betreuung habe) mache ich mir morgens meist ein Käse- oder Schinkenbrot. Dabei darf die Brotsorte gerne wechseln - weniger jedoch die Käse- oder Schinkensorte 😊 Dazu kommt noch ein Joghurt und irgendwas Obstiges für die Frühstückspause. Wenn ich viel Zeit und Lust am Vorabend hab, schneid ich auch mal nen Obstsalat.

Als Notnagel hab ich immer Müsliriegel und Reiswaffeln im Fach (und ein paar M+Ms in der Tache) - seit ich schwanger bin brauch ich manchmal unterschiedlich viel tagsüber.

Süßes is bei uns im Lehrerzimmer auch immer vorhanden, aber ich versuche eisern, dagegen zu steuern. Am Anfang hab ich da aber auch immer fröhlich zugegriffen.... 🙄

Beitrag von „*Eichhoernchen*“ vom 21. März 2011 19:55

Eine Kollegin ist letzte Woche dankend noch 2 Packungen Spekulatius losgeworden. In so nem LZ geht echt alles weg 😊

Beitrag von „annasun“ vom 21. März 2011 20:01

Das Wort "zwischen durch" ist ja schon verräterisch...

Also essen, obwohl man keinen echten Hunger hat. Klar macht man das mal, aber gesund ist es nicht. Lieber fest einplanen, wann man isst. Z.B. in der Mittagspause in der Schule bzw. falls Du keinen Nachmittagsunterricht hast eben nach dem Unterricht und nicht in den Vormittagspausen. Dafür "richtiges" Essen. Eine Mikrowelle im LZ erleichtert einiges, die kann

bestimmt angeschafft werden und ein Kühlschrank ist sowieso vorhanden, nehme ich an.
Sonst:

Bananen finde ich z.B. sehr praktisch: stillen kurz den Hunger, falls man nicht gleich essen kann und sind immer frisch und verpackt 😊

Gruß

Anna

Beitrag von „Schmeili“ vom 21. März 2011 20:03

Heißer Tipp für alle Obst-Schneide-Muffel: Es gibt nen Apfelteiler - damit schaffe selbst ich es mir morgens schnell den Apfel in Spalten zu schneiden. Ansonsten bin ich auch eher dankbar für Tipps als das ich welche geben könnte...

Beitrag von „neleabels“ vom 21. März 2011 20:04

Zitat

Original von annasun

Bananen finde ich z.B. sehr praktisch: stillen kurz den Hunger, falls man nicht gleich essen kann und sind immer frisch und verpackt 😊

Vielleicht geht es ja nur mir so, aber ich finde die Aufforderung, Bananen zu essen, damit der Hunger gestillt wird, wenn man nicht gleich essen kann, etwas verwirrend.

Nele

Beitrag von „annasun“ vom 21. März 2011 20:08

Zitat

Original von neleabels

Vielleicht geht es ja nur mir so, aber ich finde die Aufforderung, Bananen zu essen, damit der Hunger gestillt wird, wenn man nicht gleich essen kann, etwas verwirrend.

Nele

Naja, manchmal ist es 13 Uhr und gefrühstückt hab ich um 6, **richtig** essen (warm) kann ich aber noch nicht, weil mein Pult noch aufgeräumt werden muss für den nächsten, Kinder noch Fragen haben etc. Dann komm ich fast um vor Hunger. Dann esse ich halt ne Banane, wenn ich weiß, das sich vor 14 Uhr nichts Warmes zu essen bekomme.

Oder ich esse die Banane eben um 9.30 in der Pause, damit ich um 13 Uhr nicht zusammenbreche.

Zusammengefasst: Ne Banane kann man "reinschieben" und um so eine Art von Essen ging es ja in der Ausgangsfrage.

Gruß

Anna

Beitrag von „Schmeili“ vom 21. März 2011 20:17

Zitat

Original von neleabels

Vielleicht geht es ja nur mir so, aber ich finde die Aufforderung, Bananen zu essen, damit der Hunger gestillt wird, wenn man nicht gleich essen kann, etwas verwirrend.

Nele

Als Frau versteht man die Logik die dahinter steht voll. 😄

Beitrag von „Piksieben“ vom 21. März 2011 20:21

Zitat

Wie löst ihr denn das Problem in kurzer Zeit den Appetit mit möglichst geringen Kaloriengehalt?

Durch regelmäßige Mahlzeiten.

Ich esse morgens eine ordentliche Portion Müsli und komme so meist bis 14.30 hin, vielleicht mal einen Apfel zwischendurch - eher habe ich das Problem, dass ich vergesse, etwas zu trinken und mich plötzlich so dehydriert fühle. Süßigkeiten esse ich in der Schule gar nicht, denn sowas gehört für mich in die Entspannungsphase, das passt für mich überhaupt nicht ins hektische Lehrerzimmer.

Am Schreibtisch esse ich nie was, da trinke ich immer nur Tee. Essen=Pause.

Das ist wohl auch eine Gewohnheitssache.

Regelmäßig Schoki zwischendurch kann ich mir nicht leisten 😭😭 nur finanziell jedenfalls.

Zerschnittene Äpfel mitnehmen mag ich übrigens gar nicht. Geht aber gut mit Paprika und Gurken. Und Nervennahrung, wenn ich mal welche brauche, sind bei mir getrocknete Aprikosen und Nüsse.

Beitrag von „Brotkopf“ vom 21. März 2011 22:22

Zitat

Ich esse morgens eine ordentliche Portion Müsli und komme so meist bis 14.30 hin, vielleicht mal einen Apfel zwischendurch

So mache ich es auch! Denn, mal zwischendurch ein Käsebrod-Salzstangen-Merci-Snack genießen geht auf Dauer ganz schön auf die Hüften. Ich versuche (!!!) in der Schule gar nichts zu essen außer mal einen Apfel zwischendurch. Gegessen wir vorher und danach. Das klappt ganz gut!

Viele Grüße

Beitrag von „pinacolada“ vom 21. März 2011 22:49

Ein super Tipp:

Bewerbt euch beim Schulobst-Programm 😄

Da fällt auch immer ein bisschen was für die Lehrerin ab!

LG pinacolada (die sonst auch eher in der Merci-Ecke als mit Brotdose und fertig geschnibbeltem Obst zu finden ist 😞)

Beitrag von „lolle“ vom 22. März 2011 08:58

In der Schule gar nichts zu essen ist schlicht unvorstellbar für mich, insbesondere seit ich schwanger bin, da muss ich oft sogar während unserer Doppelstunden ein paar Apfelschnitze reinschieben. Ich düse derzeit mit riesigen Fresspaketen in die Schule... schon fast peinlich 😄

Ich hab festgestellt, dass ein Apfel morgens total schnell in Schnitze geschnitten ist. Wenn es der Kühlschrank hergibt, dann noch ein paar Möhren oder Gurkenscheiben dazu.

Dazu ein Käse- oder Schinkenbrot, manchmal nehm ich auch unterwegs beim Bäcker ne Brezel mit, wenn ich keine Wurstbrot mehr sehen kann.

Als kleinen Snack zwischendrin hab ich Nüsse, Müsliriegel und Fruchteriegel in meinem Schrank liegen, manchmal reicht nämlich das Fresspaket nicht... *schäm*

Beitrag von „Nuki“ vom 22. März 2011 15:55

Ich esse mittags in der Schule, das ist günstig und ich brauche nicht mehr so viel zwischendrin.

Ansonsten mag ich Joghurt.

Bei der Schoki habe ich null schlechtes Gewissen wenn ich die tagsüber esse denn das ist doch viel besser als abends. Da gibt es zumindest die Chance es über den Tag verteilt noch zu verbrennen. 😄

Beitrag von „Melanie01“ vom 22. März 2011 15:58

Ich hab im letzten Jahr ganz schön zugelegt... der Stress an unserer Schule hat sich deutlich vergrößert und ich erwische mich ständig, wie ich etwas Süßes in mich reinstopfe. Ich bin der typische Fall von Stress-Esser. 😡

Deswegen hab ich mir jetzt angewöhnt, ausgiebig zu frühstücken, obwohl ich eigentlich nicht der Typ dazu bin. In der Pause gibt es Obst, das ich zuhause vorgeschnitten hab (kommt in den Kühlschrank der Schule), dazu vielleicht Jogurt oder ein Brot. Bei langen Schultagen esse ich in unserer Mensa zu Mittag (ohne Nachtisch!) und dann erst wieder zuhause ein normales Abendbrot). Den Naschereignis kann ich im Moment nur dadurch entgehen, dass ich in den großen Pausen das Lehrerzimmer meide und gemeinsam mit meinen Kindern frühstücke. Dann muss ich nämlich Vorbild für gesunde Ernährung sein. 😄

Schwierigkeiten hab ich damit, wenn ich bis halb 2 Schule hab (hab einen recht langen Heimweg) und dann durch Dies und Das noch aufgehalten werde. Dann komm ich teilweise erst um 16.00 Uhr zum Mittagessen. Da muss ich mir noch was einfallen lassen...

LG und viel Durchhaltevermögen!

Melanie01

Beitrag von „Friesin“ vom 22. März 2011 18:35

ich frühstücke eine kleine Scheibe Brot um 6:30 und hangele mich dann mit Keksen über den Tag.

ich bin eher ein Daueresser, ich brauche alle Stunde eine Kleinigkeit (2 Kekse oder so), dafür brauche ich mittags nur einen Salat oder ein Süppchen in der Schulkantine.

nicht gerade gesund, aber das gleiche ich abends wieder aus 😄

wie wärs denn mit zurechtgeschnittenem Apfel? Oder demnächst Erdbeeren? Minitomaten?

Alles lecker und kalorienarm -- schnell eingepackt außerdem! 😊

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 22. März 2011 19:22

Ich esse morgens (ca. 6:30) eine Scheibe Brot. Zur ersten großen Pause (9:20), wo ich auf jeden Fall Hunger habe, gibt es Quark mit Früchten. Den (Mager)Quark mische ich am Vorabend mit

tiefgefrorenen Himbeeren oder frischen Mangostücken oder Mandarinen aus der Dose oder was gerade Saison hat bzw. mir gerade schmeckt. Gefrorenes taut im Kühlschrank über Nacht gut auf. Das ganze macht ordentlich satt, hat wenig Kalorien und still zudem den Hunger auf Süßes.

Wenn ich länger Unterricht habe, dann esse ich in der Mensa (ca. 13:00). Ansonsten koche ich Zuhause was zum Mittag.

Schokolade ist eigentlich auch immer bei mir im Schließfach. 😄 Aber da gehe ich nur selten ran.

Grüße vom
Raket-O-Katz

Beitrag von „lolle“ vom 22. März 2011 19:38

Nach einem richtigen Mittagessen in der Mensa falle ich leider immer in ein Fresskoma und habe dann echte Probleme mich im Nachmittagsunterricht wachzuhalten.

Ein Salat aus Dosenmais, Paprika und Gurke geht auch schnell und macht gut satt... und macht nicht zu müde.

Beitrag von „Enachen“ vom 23. März 2011 16:49

Also in der Schule ess ich eigentlich nie. Ganz selten hab ich mal ne Banane oder n Müsliriegel für die Pause dabei. Wenn ich die Mittagspause wegen Nachmittagsunterricht in der Schule verbringen muss (als PES Kraft eher selten der Fall) ist ein selbstgeschmiertes Brot zwar kein Deluxe Menü hilft aber gegen den Hunger!

Bei der Schreibtischarbeit versuche ich möglichst nicht zu essen. Dann lieber ein großes (0,5l) Glas daneben gestellt und viel getrunken. Das klappt bei mir immer und die Flasche ist ruckzuck leer....der Heißhunger verschwindet bei mir dann ganz von selbst.

Gruß Enachen =)

Beitrag von „freckle“ vom 23. März 2011 18:29

Vor lauter Lesen hier hab ich richtig Lust bekommen mal mehr Obst und Gemüse mit in die Schule zu nehmen. Heute morgen schnipselte ich mir Karotten klein und musste heute mittag, kurz vor dem nach Hause fahren, feststellen, dass ich sie in meiner Tasche vergessen hatte. 😊 Dafür bin ich in der Freistunde über ein Knoppers hergefallen 😬 Was lag das aber auch so rum da ...

Beitrag von „flocker“ vom 24. März 2011 16:09

Zitat

Original von freckle

Vor lauter Lesen hier hab ich richtig Lust bekommen mal mehr Obst und Gemüse mit in die Schule zu nehmen. Heute morgen schnipselte ich mir Karotten klein und musste heute mittag, kurz vor dem nach Hause fahren, feststellen, dass ich sie in meiner Tasche vergessen hatte. 😊 Dafür bin ich in der Freistunde über ein Knoppers hergefallen 😬 Was lag das aber auch so rum da ...

😊 Passiert mir regelmäßig 😄

Oder ich vergesse mein Frühstück daheim im Kühlschrank (mache mir abends was, morgens bin ich nur fähig, Kaffee zu machen)

Meist habe ich (Tiefkühl)Obst mit Joghurt und/oder Quark, fertige Fruchtjoghurts sind grausig, so viel Zucker. Beim Tiefkühlobst muss man auch gucken, dass es nicht extra gezuckert ist. Das kommt aber nur dann zum einsatz, wenn es grad nix frisches gibt.

Beitrag von „Sternili“ vom 8. April 2011 10:37

Gegen das Vergessen von gesunden Sachen habe ich eine ganz eigene Methode entwickelt. Ich esse jeden Morgen mein Müsli mit Obst und Haferflocken und habe somit meine gesunde Tagesration abgegolten. Dann kann ich tagsüber etwas mehr schlemmen. =)
Bis jetzt funktioniert es gut, meine Waage stimmt der Strategie zu.