

Pressemeldung biond GmbH

Konzentrierter Lernen mit Brainfood – Bio-Schulverpfleger biond startet multimediale Aktionswoche mit kniffligen Rätseln und Gewinnspiel

Dass sich gesunde Ernährung positiv auf Gedächtnis und Konzentration auswirkt, können Schülerinnen und Schüler derzeit am eigenen Leib erfahren. Während einer Aktionswoche serviert der Schulverpfleger biond täglich „Brainfood“ – auf Unterstützung der Hirnleistung optimierte Speisen. Spannend wird das Angebot durch komplexe Rätselaufgaben, deren Lösung am Ende der Woche wertvolle Preise verspricht.

Der Schulalltag fordert Schülerinnen und Schülern einiges ab: Tag für Tag müssen neue Informationen erlernt, gespeichert und verarbeitet werden, dazu müssen sie ständig wach und konzentriert sein. Wie eng diese Fähigkeiten mit einer geeigneten Ernährung zu tun haben, thematisiert der Schulverpfleger biond aus Wolfhagen bei Kassel mit einer Aktionswoche in verschiedenen Ganztagschulen vom 20. - 24. Januar 2014. Die biond-Gerichte bestehen zu 100% aus Bio-Lebensmitteln und werden bundesweit an Schulen geliefert. Durch ein Buffetsystem haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ohne Vorbestellung frei auszuwählen. Als Tagesgericht gibt es in dieser Woche „Brainfood“.

Obwohl das menschliche Gehirn nur 2% des Körpergewichtes ausmacht, benötigt es 20% der gesamten Energie. Dabei ist die Art der Energie nicht beliebig, das Gehirn benötigt speziellen „Treibstoff“, um optimal zu funktionieren. Die Hirnleistung basiert auf biochemischen Abläufen, die bestimmte Stoffe benötigen, um die Informationsflüsse am Laufen zu halten. Zudem wird ein gleichbleibender Blutzuckerspiegel benötigt, um wach und aufnahmefähig zu sein – ein unterzuckerter Schüler wird schnell unruhig und kann sich nicht konzentrieren.

Mit speziell für die Brainfood-Woche entwickelten Rezepten wie „Spinat-Knödel mit Tomaten-Rucolasauce“ oder „Bratapfel mit Dinkel-Walnuss-Füllung“ stärken die biond-Köche die Hirnleistung der jungen Gäste. Geschäftsführerin Jana Heise erklärt den konkreten Nutzen: „Spinat und Rucola stärken durch einen hohen Folsäuregehalt die Konzentration, die Vitamine A, C und E sowie Betacarotin schützen vor freien Radikalen. Walnüsse unterstützen durch die Vitamine E und B6, Omega-3 und -6-Fettsäuren sowie Antioxidantien die

Hirntätigkeit und die Stimmung. Dinkel enthält sehr viele schützende Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das im Keimling enthaltene Fett stärkt die Nerven.“¹

„Brainfood“ macht erst richtig Spaß, wenn man die gewonnene Leistungsfähigkeit gleich einsetzen kann. Daher stellt biond die Jugendlichen täglich vor knifflige Rätselaufgaben, deren Ergebnisse im Lauf der Woche einen Gewinncode ergeben. So müssen sie Geheimschriften in der Mensa entziffern, komplexe Denkaufgaben knacken oder verschlüsselte Buchstaben entdecken. Zugleich lernen sie etwas über die Lebensmittel ihres Mittagessens: sie finden versteckte Hinweise auf der Website, auf der die regionalen Bio-Lieferanten vorgestellt werden – diese wiederum benötigen sie am folgenden Tag in der Mensa, um dort einen weiteren Baustein des Gewinncodes zu errätseln. So basteln sie sich Tag für Tag den geheimen Code zusammen, der ihnen am Ende der Woche den Gewinn von wertvollen Preisen aus den Bereichen Ernährung, Trendsport und Spiel beschert: zum Beispiel ein Waveboard der Firma Maxboard, eine Gibbon-Slackline, Kochbücher und eine wasserdichte Action-Cam. Mit der Auswahl der Gewinne will das Unternehmen die Verknüpfung von gesunder Ernährung und Bewegung als optimale Gesundheitsprävention stärken.

Weitere Informationen:

biond GmbH

Am Gasterfelderholz 1

34466 Wolfhagen

Tel. 05692 99772410

presse@biond.de

www.biond.de

Download des ersten Aufgabenzettels: www.biond.de/5fragezeichen/01-Montag.pdf

¹ Dass die „Brainfood“-Wirkung nicht nur graue Theorie ist, hatte biond bereits vor einigen Jahren getestet, als Schüler einer 10. Klasse ihre Gedächtnisleistung nach einer Brainfood-Mahlzeit im Vergleich zu einer Fastfood-Mahlzeit von 42% auf 61%, die Konzentrationsfähigkeit von 33% auf 79% steigerten. (Internetlink: <http://bit.ly/1kGk2wp>)