

STARTKLAR FÜR DEN SCHULANFANG: EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK IST WICHTIG!



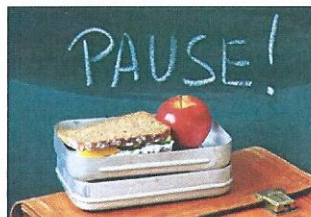
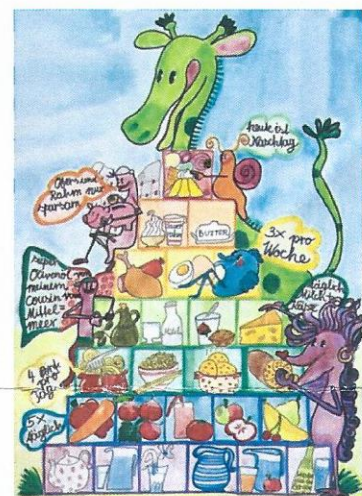
Ab heute heißt es: Raus aus den Federn und ab in die Schule. In der morgendlichen Hektik fehlt jedoch in vielen Familien die Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Ein gesundes Frühstück ist für Kinder ein wichtiges Sprungbrett in den Schulalltag. Umfragen zufolge verlässt jedes vierte Kind gelegentlich mit leeren Magen das Haus. Ein Fehlstart mit Folgen: „Kinder sind der Wachstumsphase ganz besonders auf Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Werden ihre Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, leiden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit“, so die Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Wetzel aus Berlin.

Zu einem vollwertigen Frühstück gehören Getreide- und Milchprodukte, frisches Obst oder Gemüse sowie ein Getränk.

Bei der Zusammensetzung des Frühstücks ist insbesondere auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium zu achten. Besonders reichlich vorhanden ist Calcium in Käse, der zudem viel Magnesium enthält, das eine wichtige Aufgabe beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln erfüllt. Des Weiteren ist Käse ein wertvoller Vitaminspender, der den Körper unter anderem mit Vitaminen der B-Gruppe versorgt, die zur Steuerung von Stoffwechselfvorgängen und für die Zellneubildung benötigt werden.

Was aber tun, wenn das Kind am Morgen keinen Appetit hat?

Frühstücksmuffel sollten nicht zum Essen gezwungen werden. Aber schon mit kleinen Änderungen im morgendlichen Familienalltag lässt sich viel erreichen. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen. Statt nur hektisch einen Schluck Kaffee zu trinken, raten Experten, sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück mit den Kindern zu nehmen.



Erstes und zweites Frühstück sollte sich ergänzen. Als Faustregel gilt hier: je kleiner das Frühstück zu Hause ausfällt, desto größer sollte der Pausensnack für die Schule sein. Schon bei den Kleinen isst das Auge mit. Kinder mögen besonders gerne bunte Farben und witzige Formen. Gemüsesorten wie Karotten, Gurken, Radieschen, Paprika oder verschiedene Kräuter lassen sich deshalb als Farbtupfer auf dem Brot hervorragend einsetzen. Das Pausenfrühstück sollte in einer praktischen Kunststoffbox so verpackt werden, dass es auch nach Stunden noch lecker aussieht.

TIPP:

- Zum Essen: Vollkorn-, Knäcke- oder Mischbrot mit Käse, Wurst (fettarm), Schinken, Quark und Ei
- Als Getränk: Milch, Kakao, Milchlsggetränke, Fruchttete, Obstsaft, Gemüsesaft, Mineralwasser
- Sonstiges: Joghurt (Natur mit Fruchtanteil), Quarkspeisen, festes Obst der Saison, (Äpfel, Birnen, Bananen) und Gemüse (Karotten, Rettich, Radieschen, Paprika), Müsliriegel (auf Zuckergehalt achten), salz- und fettarme, eiweißreiche Knabbereien.

Wir wünschen einen erfolgreichen Start ins neue Schuljahr und Ihren Kindern einen guten Appetit!