



Frühstück und Pausenbrot



Jeder zehnte Schüler ohne Frühstück

Jedes zehnte Kind geht morgens ohne Frühstück zur Schule. Denn so manch kleiner Langschläfer dreht sich lieber noch einmal in den Federn um, anstatt beim ersten Wecker-klingeln aus dem Bett zu springen.

Hier ist Hartnäckigkeit gefragt. "Kinder sind nur dann richtig fit für die Schule, wenn sie morgens in Ruhe frühstücken", erklärt Alexandra Krotz, Ernährungsexpertin bei der Techniker Krankenkasse (TK). Nicht nur die Verkehrssicherheit, auch die Konzentration beim Lernen steigt, wenn Kinder vor der Schule zeitig auf den Beinen sind und entspannt aufstehen und frühstücken - am besten gemeinsam mit den Eltern und Geschwistern.

Mit leerem Magen können Körper und Geist keine Leistung bringen. Die Folge: Die Kinder sind reizbar, nervös und können sich nicht richtig konzentrieren. Und spätestens in der großen Pause überfällt die Kinder der große Heißhunger. Dann greifen sie am liebsten zu Süßigkeiten. Besonders ungünstig ist es deshalb, wenn Kinder statt eines gesunden Pausenbrottes ein paar Euro in der Tasche haben und am nächsten Kiosk nach Herzenslust zu Chips und Schokokeksen greifen können.

Kleiner Aufwand - große Wirkung



Dabei ist ein gesundes Frühstück rasch vorbereitet und ein Pausenbrot schnell geschmiert - Aufwand, der sich auszahlt. TK-Expertin A. Krotz hat einige Frühstücks-Tipps für die ganze Familie: "Müsli mit Milch, Nüssen, Rosinen und frischem Obst, zum Beispiel Apfel- und Bananenstücken, gibt morgens einen richtigen Energieschub. Die Haferflocken sind reich an B-Vitaminen, die Konzentration und Leistungsfähigkeit, und die komplexen Kohlenhydrate liefern lang anhaltend Energie. Bananen enthalten

viel Kalium, das auch die Konzentration verbessert. Und die Milchprodukte liefern Kalzium für den Knochenaufbau." Alternativ kann morgens auch Vollkornbrot auf dem Speiseplan stehen. Es enthält eine Fülle von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und hält lange satt. Besonders lecker und gesund ist als Brotaufstrich Kräuterquark oder als süße Alternative Quark mit Bananenscheiben. Ungünstig ist dagegen weißes Brot, vor allem in Verbindung mit Butter, süßem Aufstrich und zuckerhaltigen Getränken.

Bei Kindern, die morgens partout nichts frühstücken mögen, hilft jedoch auch kein Zwang. Besser ist, wenn sie vor der Schule wenigstens ein Glas Milch oder Fruchtsaft trinken und dann für die erste Pause eine gesunde Zwischenmahlzeit dabei haben



Das richtige Pausenbrot



Damit Schulkinder auch in der letzten Stunde noch konzentriert lernen können, müssen sie ihre Energie-Reserven zwischendurch auffüllen. Ein gesunder Pausen-Snack ist gefragt. Die TK gibt Eltern Tipps für ein Pausenbrot, das nicht nur gesund ist, sondern auch lecker aussieht und bestimmt nicht im Schulranzen verkümmert:

- Die Käse- oder Wurststulle ist mit Salatblättern, Paprikaspalten und Gurken- oder Tomatenscheiben einfach aufgepeppt.
- Man kann einen kleinen Spieß aus Vollkornbrot, Käsestücken, Weintrauben und Cocktail-Tomaten oder Karotten-Scheiben stecken.
- Bunte Vitamin-Power: Obst und Gemüse sollten bei keinem Pausen-Snack fehlen. Besonders geeignet sind Trockenfrüchte, Bananen, Pflaumen oder Apfelschnitze, Radieschen, Kohlrabi oder Paprikaspalten.

Auch auf Süßigkeiten in der Brotdose müssen Eltern nicht gänzlich verzichten. Ab und zu ein Müsli- oder Schokoriegel oder ein paar Bonbons erfreuen jedes Schulkind und verhindern vielleicht, dass allzu viel Taschengeld in Naschkram investiert wird.

Das Schulfruchtprogramm

Seit diesem Jahr beteiligt sich unsere Schule am Schulfruchtprogramm, das von der Europäischen Gemeinschaft gefördert wird. An jedem Dienstag liefert der *Hutzelhof* aus Edelsfeld kostenlos für alle Klassen eine Kiste mit schmackhaftem Obst und Gemüse. Die Früchte sind abgestimmt auf die Jahreszeit und stammen aus garantiert ökologischem Anbau. Mandarinen und Orangen im Winter, Erdbeeren im Sommer, Äpfel, Birnen, Gurken, Paprika und Karotten sind abwechselnd in den Kisten zu finden. Eltern schnibbeln das Obst. In der Pause essen die Schüler mit großem Appetit.

Quelle: Ratgeber

gesund, 05/2006

