



Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen: 60-Dr.Ri./scha

Sachbearbeiter: Hr. Dr. Richter
Zimmer-Nr.: 11

Telefon: 09181/470518

Telefax: 09181/4706018

eMail: richter.werner@landkreis-neumarkt.de

Datum: 05.09.2018

Frühstück + Pausenbrot = Fit in den Tag

Zu Beginn des neuen Schuljahres möchte das Gesundheitsamt den Eltern einige wichtige Tipps für ein gesundes Frühstück und Pausenbrot mit auf den Weg geben.

Die Kost der meisten Kinder enthält immer noch zu viel Fett und „leere Kohlenhydrate, beispielsweise Zucker, hingegen zu wenig Eiweiß, Vitamine, Mineralsalze und Ballaststoffe. In dieser Hinsicht ist das erste Frühstück als „Sprungbrett in den Tag hinein ganz besonders wichtig. Wussten Sie schon, dass jedes 10. Kind in die Schule geht, ohne gefrühstückt zu haben? Das bedeutet: Die letzte Mahlzeit, das Abendessen, liegt etwa 12 Stunden zurück. Das Kind ist also für die hohen Anforderungen des Schultags nicht ausreichend versorgt, insbesondere die Eiweißvorräte sind aufgebraucht. Konzentrationschwäche, rasche Ermüdbarkeit und geringe Merkfähigkeit sind oft die Folgen eines fehlenden Frühstücks.

Ein schmackhaftes und vor allem abwechslungsreiches Frühstück zu Hause versorgt Ihr Kind jedoch mit den nötigen Nährstoffen.

Dazu einige Anregungen:

- Müsli oder Getreideflocken mit Milch gehen auch bei mäßiger Morgenlaune leicht von der Hand in den Mund!
- Ergänzen oder ersetzen Sie das häufige allmorgendlich nur „Marmeladenbrot-Frühstück“ durch wechselnde Brotsorten und -beläge in Form von fettarmem Aufschnitt, Käse, Quark oder Ei – das regt den Appetit an!
- Ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ist eine weitere wertvolle Ergänzung. Kinder brauchen viel Flüssigkeit, viel mehr als Erwachsene. Die Flüssigkeitszufuhr über Getränke soll für Schulkinder mindestens 1,1 bis 1,3 Liter pro Tag betragen. Als Durstlöcher eignen sich Trink- und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees (nur schwach gesüßt) oder verdünnte Fruchtsäfte.

./.

Wichtig ist allerdings, dass diese erste Mahlzeit des Tages von einem gut ausgeschlafenen Kind in aller Ruhe und vor allem im Familienkreis eingenommen wird. Ein Morgen in Hektik verdirbt den ganzen Tag und den Appetit.

Jetzt noch ein Wort zum Pausenbrot:

Es ist als Energievorschub für den zweiten Teil des Vormittags anzusehen. Die biologische Leistungskurve führt zu einem Leistungsknick zwischen 10.00 und 11.00 Uhr, dem sog. „11.00 Uhr-Loch“. Die Kinder werden in dieser Zeit leistungsschwächer, können sich schlechter konzentrieren. Was und wie viel Sie Ihrem Kind mitgeben, hängt davon ab, wie ausgiebig es gefrühstückt hat und wie viele Stunden das Kind in der Schule verbringt. Kinder, die reichhaltig gefrühstückt haben, brauchen oft nur ein Stück Obst oder Gemüse. Kinder allerdings, die morgens nur wenig Appetit haben, sollten dafür ein reichhaltiges, abwechslungsreiches und schmackhaftes Schulfrühstück mitbekommen.

Völlig falsch wäre es, dem Kind Schleckereien wie Kuchen oder Limonade mitzugeben, oder ihm ein Geldstück in die Hand zu drücken, das es vielleicht am nächsten Kiosk in Süßigkeiten umsetzt.

Auch die bei Kindern so beliebten Brezeln sind wegen ihres hohen Salzgehaltes keine ideale Pausenverpflegung.

Als allgemeine Schulfrühstücks-Tipps seien hier angeführt:

- Vollkornbrot – es ist nicht nur gesünder als Weißmehlprodukte, es bleibt auch länger frisch und appetitlich.
- Salatblatt, Gurken-, Radieschen- oder Apfelscheiben halten das Schulbrot saftiger und lassen es lecker aussehen, denn das Auge „isst“ mit.
- Fragen Sie Ihr Kind, was ihm schmeckt, lassen Sie es mitbestimmen.
- Abwechslung erhält den Appetit. Als Anregung zum Ausprobieren:
Ein gesunder Spies als Alternative zum belegten Brot:
Stecken Sie auf einen kleinen Holzspieß abwechselnd kleine Stückchen von Käse, Paprika (rot, grün oder gelb), Vollkornbrot, magerer Wurst, Weintrauben etc. – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.