

Gute Noten fürs Frühstück

Kinder brauchen Energie und Nährstoffe, um für Spiel und Schule fit zu sein. Ein vollwertiges Frühstück sorgt für den guten Start in den Tag



Dipl. oec. troph. Corinna Dürr, Bonn

Toben, Spielen, Lernen: Kinder sind den ganzen Tag in Aktion und ihr Motor läuft auf Hochtouren. Damit er nicht schlappmacht, muss der Tank regelmäßig gefüllt werden – mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, denn nach der Nachtruhe sind die Energiespeicher leer. Wer beim Spielen voll dabei sein und gute Noten in der Schule haben will, braucht ein vollwertiges Power-Frühstück.

Der Start in den Tag

Am Morgen muss der Körper erst mal richtig in Fahrt kommen. Nach einem guten Frühstück steigt die Leistungskraft ordentlich an. Zwischen neun und zehn Uhr sind die Kinder in Topform. Dann ist ein zweites Frühstück fällig, damit die Leistungskurve nicht zu sehr abfällt. Gerade Kinder brauchen ein zweites Frühstück, denn ihre Energiereserven sind schnell erschöpft.

Getreide, Milch und Obst – die Fitmacher am Morgen

Mehr als ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie sollte durch das erste und

zweite Frühstück gedeckt werden. Grundbestandteile eines vollwertigen Frühstücks sind Brot oder Müsli, Milch und Obst. Getreide und Obst liefern reichlich Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Milch und Milchprodukte sind wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Sie liefern wertvolles Eiweiß und Calcium.

In welcher Form die morgendlichen Fitmacher genossen werden, spielt keine Rolle. Ein Müsli mit frischem Obst und Milch oder Joghurt kann ganz nach Geschmack zusammengestellt und beispielsweise mit Nüssen oder Trockenfrüchten ergänzt werden. Lecker und gesund ist auch ein Vollkornbrot belegt mit Wurst, Käse oder mit Quark bestrichen. Naschkatzen bevorzugen vielleicht eher ein Honig- oder Marmeladenbrot. Dazu gibt es etwas Obst und ein Glas Milch oder eine Tasse Malzkaffee.

Das zweite Frühstück – der Energiekick für zwischendurch

Süße Riegel bringen zwar schnell Energie. Doch genauso schnell geht die Leistung wieder in den Keller. Wer fit bleiben will, sollte sich auch beim zweiten Frühstück an Getreide, Milchprodukte, Obst und Gemüse halten.

Zum Mitnehmen eignen sich ein belegtes Vollkornbrot, ein Joghurt oder Obst. Auch eine geschälte Möhre oder ein Stück Salatgurke, ein paar Trockenfrüchte oder Nüsse dürfen gerne dabei sein. Und das Trinken nicht vergessen! Milch oder Kakao liefern wertvolle Nährstoffe. Mineralwasser, Fruchttete oder eine Saftschorle löschen den Durst.

Tipps für Frühstücksmuffel

Ist Ihr Kind ein Frühstücksmuffel? Dann sollten Sie es nicht zum Essen zwingen. Vielleicht hilft es, morgens eine halbe Stunde früher aufzustehen. Gemeinsames Essen in Ruhe macht mehr Appetit als der hektische Imbiss im Stehen. Wer dennoch morgens keinen Bissen herunter bringt, trinkt ein Glas Milch, Kakao oder Fruchtsaft und langt beim zweiten Frühstück ordentlich zu.

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr, Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau für Reformwaren, Studium der Oecotrophologie in Gießen, langjährige Berufstätigkeit in verschiedenen Bereichen der Öffentlichkeitsarbeit, Freie Journalistin mit Schwerpunktthemen: (Vollwert-) Ernährung, Hausbalt, Energie, Texte für Kinder.

*Korrespondenzadresse:
Hinter Hoben 147,
53129 Bonn, Corinna.Duerr@gmx.de*

KOSTENLOS BESTELLEN!

Möchten Sie diesen Patienten-Tipp als doppelseitigen Sonderdruck „Gute Noten fürs Frühstück“ und „Spielend fit und beweglich“ für das Wartezimmer kostenlos anfordern?

Schreiben Sie uns.

Wir möchten 50 100 Exemplare

Per Post: CMA, Wiss-PR,
Postfach 20 03 20, 53133 Bonn

Per Fax: (02 28) 8 47-2 02

Per E-Mail: Wiss-PR@cma.de