

Gesundes Frühstück – Sprungbrett in den (Schul)tag

Jedes vierte Kind verlässt gelegentlich mit leerem Magen das Haus, belegen Umfragen.

Ein Fehlstart mit Folgen, denn Kinder sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf die Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Werden ihre Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, leiden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit.

Wie sieht das perfekte Vollwertfrühstück aus?

- Milchprodukte: Milch, Joghurt, Quark und Käse
- Getreideprodukte: Vollkornbrot, -brötchen, dunkles Kornbrot (Roggenbrot), Vollkornflocken
- Obst (Bananen) oder zum Knabbern geeignetes Gemüse: Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Paprikaschoten...
- Gelegentlich ein Ei oder fettarme, nicht zu scharfe Wurst in kleinen Mengen
- Süßes (nur in kleinen Mengen): Trockenfrüchte (Studentenfutter), Honig, Nussnougatcreme, Konfitüre
- Getränke (z.B. Früchtetee, Milch oder Saftschorlen 2 Teile Wasser + 1 Teil Saft)

Frühstücksmuffel sollten nicht zum Essen gezwungen werden. Ein Glas Milch oder Saft helfen hier bereits weiter, um die morgens leeren Akkus wieder aufzuladen. Auch mit ein paar 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 mindestens 15 Minuten Zeit für ein gemeinsames Frühstück mit den Kindern zu nehmen. Je interessanter das Frühstück abläuft, desto eher kommt zur ersten Mahlzeit des Tages Freude auf.

Wichtig: Genügend Trinken!

Jeder sollte den Tag mit Wasser, ungesüßten oder verdünnten Fruchtsäften oder leichten Tees beginnen. Und über den Tag braucht der Körper dann noch mindestens 8 Gläser Wasser.

Bitte denken Sie daran: Milch und Kakao sind keine Getränke, um den Durst zu löschen!

In der Brotdose:

Woraus eine Zwischenmahlzeit bestehen sollte, ist schnell gesagt: belegtes Brot mit rohem Gemüse oder Obst, ergänzt durch Joghurt oder andere Milchprodukte. Dazu ein Getränk, am besten Wasser oder Tee. Doch diese trockenen Ernährungslehren sollten schön verpackt werden, damit sie auch bei Kindern ankommen. Schon das Drumherum kann ein Anreiz sein, das Mitgebrachte zu essen statt es wieder nach Hause zu tragen.

Das können Spießchen aus Bananen, Trauben oder Birnenstückchen und Käsewürfeln sein. Oder auch mal etwas zum Naschen: Ein paar Rosinen, süße Mandeln, Studentenfutter, Trockenfrüchte oder Vollkornkekse sind leckere Alternativen zu den meist sehr süßen Fertigprodukten.



Wechseln Sie die Brotsorte - Knäckebrot oder Vollkornbrötchen schmecken auch gut. Lassen Sie beim Belag ihre Fantasie spielen. Schon ein Salatblatt und ein paar Tomatenscheiben zwischen Brot und Belag möbeln die Optik auf und halten das Brot frisch und knackig. Gewürzter Quark, Gurken- oder Radieschenscheiben sowie Frischkäse mit geraspelter Möhre sind tolle Alternativen zur immer gleichen Dauerwurst.

Gut schmecken auch kleine Fladenbrote, gefüllt mit Rohkost und etwas Joghurtdressing.

Es muss auch nicht immer Brot sein. Ein echtes Müsli (keine Flakes), ein mit Obst angemachter Quark oder Joghurt in einer fest verschließbaren Dose sind gute Alternativen. Tipp: Milchprodukte (Joghurt/Quark) gefroren in einer gut verschließbaren Dose mitgeben. So verderben sie nicht und sind bis zum Verzehr aufgetaut.

Bleiben vom Mittagessen zum Beispiel einmal Fleischbällchen oder gebratene Hühnerschlegel übrig, sind diese eine praktische Abwechslung in der Frühstücksdose.

Einen guten Start in den Tag wünscht Ihnen

Ihre Stadt Wiesbaden

Wussten Sie schon?

"Mittelpunkt" ist eine Gesundheitskampagne der Stadt Wiesbaden, die die Wiesbadener Bevölkerung seit 01.07.2008 nachhaltig zu mehr Bewegung und bewussterer Ernährung motivieren möchte.

Wichtigste Bestandteile des „Mittelpunktes“ sind, neben der Nutzung der bereits bestehenden Informations- und Gesundheitsinfrastruktur, weitere Informations- und Mitmachangebote sowie das Punkten für einen guten Zweck. Gepunktet wird pro Bewegungs- und Ernährungseinheit zu Gunsten sozial benachteiligter Wiesbadener Kinder. Ihnen dienen die Mittel als Unterstützung für z.B. Sportausrüstungen, Vereinsbeiträge, Anlegung eines Bewegungs- und Schulgarten, Mittagessenversorgung, etc.

Vormerken: Im Oktober findet der erste Wiesbadener Skyrun statt.

Weitere Informationen zum Projekt/Partnern und Events unter: www.wiesbaden.de/mittelpunkt



Susanne Lösing
Studio für Ernährungsberatung
Frauenlobstr. 5, 65187 Wiesbaden
Tel. 0611-8120543
Fax. 0611-8138436
email: s.loesing@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius.de