

Oberbergischer Kreis

Gesundes Schulfrühstück „Energie tanken für einen langen Schultag“



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

Frühstück - und der Tag kann kommen

Ein leckeres und gesundes Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit überhaupt und hilft unseren Schulkindern, gut gelaunt, körperlich und geistig fit, die Anforderungen ihres Schulalltags zu bewältigen.

Leider kommen viele Kinder morgens ohne Frühstück in die Schule, sind schlapp und unkonzentriert, der Magen knurrt und sie haben größere Mühe, dem Lernstoff zu folgen. „Zeitdruck“ und „So früh am Morgen kann ich noch nichts essen“, sind die häufigsten Argumente für ein ausgefallenes Frühstück.

Was viele übersehen, wir verbrauchen auch nachts, wenn wir schlafen, Energie. Das Herz schlägt, wir atmen, wir bewegen uns, wir träumen, wir verdauen, wir regenerieren und die Kinder wachsen nachts. Morgens sind die Energietanks leer und das Gehirn hat Hunger. Dabei sind morgens für's Erste eine Tasse Kakao, ein Milchshake mit püriertem Obst oder ein kleines Müsli oder Cornflakes völlig ausreichend.

Die Aktion „**Gesundes Schulfrühstück**“ ist wichtig und wird von den Schulen gut und gerne angenommen. Sie richtet sich hauptsächlich an Grundschulen, kann aber mit kleinen Änderungen auch anderweitig eingesetzt werden.

In etwa drei Zeitstunden lernen die Kinder, warum frühstücken wichtig ist, und das am besten in zwei Etappen:

- Erstes Frühstück vor der Schule.
- Pausenfrühstück in der Schule.

Die Kinder lernen, welche Lebensmittel zu einem gesunden Schulfrühstück gehören.

Das **Pyramidenfrühstück** liefert schnell Energie und hält lange satt.

Mind. ein Getränk	Wasser oder Milch
Obst und Gemüse	als Rohkost
Getreide	z. B. Vollkorn- oder Körnerbrote
Milchprodukt	Milch, Käse, Joghurt oder Quark (keine stark gesüßten Milchprodukte)

Die Kinder werden aktiv in die Frühstücksvorbereitungen mit einbezogen:

- Sie schnibbeln Obst und Gemüse
- Bereiten das Buffet vor (Brot, Butter, Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Mineralwasser)
- Decken ihren Frühstückstisch (Tischset, Brettchen, Messer, Becher)

In gemütlicher Atmosphäre wird dann gemeinsam gefrühstückt. Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie werden immer seltener. Auch wenn die Kinder bei „**gesundem Essen**“ anfangs etwas skeptisch sind, so muss es doch geschmeckt haben, denn Platten und Teller sind leer geputzt. Jetzt wird gemalt, gebastelt und gerätselt. Für die Eltern malen die Kinder in eine vorgezeichnete Butterbrotdose, was ihnen besonders gut geschmeckt hat.

Leider ist in vielen Familien gesunde Ernährung immer noch ein Fremdwort und so wandern immer wieder mal abgepackte Schokobrotchen + Co. in die Frühstücksdosen. Wenn es nach den Kindern ginge, könnte ich schon am nächsten Tag mit meinem „**Gesunden Schulfrühstück**“ wiederkommen.

Ihre Ernährungsberaterin
Ingeborg Schmidt-Clemens

Oberbergischer Kreis

- Gesundheitsamt -
Am Wiedenhof 1-3
51643 Gummersbach
Telefon 02261 88-5305
E-Mail ingeborg.schmidt-clemens@obk.de