

# Einfache Regeln für ein gesundes Schulfrühstück

Zu einem guten Start in den Tag gehört ein gesundes, ausgewogenes Frühstück. Am besten frühstückt Ihr Kind zu Hause und später nochmal in der Schule. So startet es gestärkt in den Tag und bleibt auch in der Schule konzentriert und aktiv. Aber was macht ein gesundes Frühstück aus? Ein gesundes Schulfrühstück zuzubereiten ist nicht schwer oder besonders aufwendig. Wenn Sie folgende Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (2014) berücksichtigen, werden Sie bald zum Frühstückspromi.



Foto | © Photographee.eu, stock.adobe.com

## 1. Zucker macht müde

Mit Zucker lernt es sich schlecht. Süßigkeiten, süße Brotaufstriche und zuckerhaltige Getränke, wie Cola, Limo oder Energy Drinks, haben in der Schultasche nichts zu suchen. Der enthaltene Zucker geht – wie auch Coffein – schnell ins Blut und sorgt dafür, dass die Kinder aufgedreht sind. Genauso schnell fällt der Blutzuckerspiegel auch wieder ab – sogar unter das gewohnte Niveau. Die Folge: Die Kinder sind müde und können sich schlechter konzentrieren.

**Die Alternative:** Geben Sie Ihrem Kind Wasser oder ungesüßten Früchtetee mit. Gerade bei Tees gibt es eine sehr große Auswahl. Binden Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn in die Auswahl ein und finden Sie gemeinsam heraus, was ihr/ihm schmeckt.

## 2. Obst und Gemüse für knackige Frische

Rohkost wie Paprika, Möhren, Äpfel oder Birnen sind, in mundgerechte Stücke geschnitten, eine wertvolle und leckere Ergänzung des Schulfrühstücks. Auch hier können Sie sich gemeinsam auf Entdeckungsreise begeben. Gehen Sie zum Beispiel mit Ihrem Kind einkaufen und probieren Sie ein paar neue Sorten aus.

*Tipp:* Achten Sie bei Obst und Gemüse auf die Saison. Erdbeeren zum Beispiel schmecken im Sommer einfach viel besser. Ebenfalls lecker sind getrocknetes Obst und Nüsse. Sie machen den Verzicht auf Süßigkeiten leichter und sind gesunde Alternativen, wenn Sie mal keine Zeit hatten, frisches Obst einzukaufen.



Foto II © PhotoSG, stock.adobe.com

### 3. Das volle Korn im Pausenbrot



Foto III © psdesign1, stock.adobe.com

Vollkorn-Produkte bieten viele Vorteile. Sie machen länger satt und enthalten viele wichtige Nährstoffe. Deshalb sollte ein gutes Pausenbrot aus einem Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen bestehen.

Bestrichen werden kann es mit etwas Butter oder Frischkäse und als Belag eignen sich am besten Käse, fettarme Wurst oder vegetarische Aufstriche.

*Tipp:* Damit es nicht zu langweilig wird, bringen Sie etwas Abwechslung ins Spiel und bieten Sie Alternativen zum Pausenbrot an. Wie wäre es zum Beispiel mit ungesüßtem Müsli oder Joghurt? Ein kleines Glas mit leicht gesüßtem Quark und frischen oder tiefgekühlten Beeren oben drauf – das lässt sich wunderbar am Abend vorbereiten und hält sich im Kühlschrank bis zum nächsten Morgen frisch. Ab in die Schultasche damit und Sie werden sehen, es kommt leer zurück. Oder variieren Sie doch einmal zwischen den vielen Brotsorten oder gestalten das Pausenbrot so lustig wie auf unserem Foto.

### Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014). Das ideale Pausenfrühstück – Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen? Abgerufen von <https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/> [03.04.2019].