



Das richtige Frühstück: So starten Schüler gut in den Tag

Das richtige Frühstück: So starten Schüler gut in den Tag - In einigen Bundesländern hat bereits das neue Schuljahr begonnen. Besonders die Erstklässler müssen sich an das Frühstück am frühen Morgen häufig erst gewöhnen. Dabei ist die erste Mahlzeit des Tages sehr wichtig, erklärt Harald Seitz vom aid infodienst: "Sie versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen, sodass die Schüler auch gute Leistungen bringen können". So sind Kinder, die morgens ohne Essen aus dem Haus gehen, unkonzentrierter und haben größere Mühe, dem Lernstoff zu folgen, so Seitz. Auch das Übergewichtsrisiko ist erhöht, da bei der nächsten Mahlzeit oft zu viel und zu kalorienreich gegessen wird. Eltern sollten das Frühstück möglichst gemeinsam mit ihrem Kind einnehmen und sich auch genügend Zeit dafür nehmen, damit morgens keine Hektik entsteht. Auf den Frühstückstisch kommen idealerweise Milch und Milchprodukte wie fettarme Milch, Joghurt, Quark und Frischkäse, Getreideprodukte wie Brot oder Müsli, frisches Obst oder Rohkost. So mancher Frühstücksmuffel lässt sich für ein buntes Müsli mit verschiedenen Getreideflocken, Nüssen, Rosinen, frischen Früchten der Saison und Joghurt begeistern. Wenn Kinder morgens kaum Appetit haben, ist das zweite Frühstück, nämlich das Pausenbrot, umso wichtiger. Es sorgt für Energienachschub und sollte möglichst vielfältig und abwechslungsreich sein. "Ein Salatblatt, Tomaten- und Gurkenscheiben machen aus einem einfachen Butterbrot ein appetitliches Sandwich", empfiehlt Ernährungswissenschaftler Seitz. Als dreifacher Vater weiß er aus Erfahrung, dass ein wenig Buntes und Frisches bei Schulkindern immer gut ankommt: "Kleine Obst- oder Trauben-Käse-Spieße, Möhrenstifte, Radieschenröschen oder ein Joghurt schmecken den meisten Kindern gut und können die Pausendose aufpeppen". Auch ein Getränk darf nicht fehlen - am besten Wasser, ungesüßter Tee oder Fruchtsaftchorlen. Heike Kreutz, www.aid.de Weitere Informationen: www.aid.de/lernen/gesunde_schule.php Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.