

Frühstück mit guten Noten

Wir alle wissen, dass die Schule heute große Anforderungen an unsere Kinder stellt. Diesem Schulstress sind die Kinder nur gewachsen, wenn sie richtig ernährt sind. Ärzte und Ernährungswissenschaftler betonen, dass die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die geistige und körperliche Entwicklung hat.

Die Mehrzahl unserer Schulkinder befindet sich in der Wachstumsphase, in der eine vollwertige Ernährung besonders wichtig ist, und zwar vor allem eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen.

Vorsicht bei dicken Kindern! Leider ist es eine Tatsache, dass es mit der Gesundheit unserer Schulkinder nicht zum Besten steht. Untersuchungen zeigen, dass die Zahl der überernährten und übergewichtigen Kinder ständig zunimmt. Es ist ein verhängnisvoller Irrglaube, dicke Kinder seien gesünder und widerstandsfähiger als schlanke. Genau das Gegenteil ist der Fall.

Hinzu kommt, dass trotz des häufigen Übergewichts eine Mangelversorgung mit verschiedenen, für das Wachstum wichtigen Nährstoffen besteht, und dass die Mehrzahl unserer Kinder ein durch Karies geschädigtes Gebiss aufweist. Die Ernährungsfachleute empfehlen eine abwechslungsreiche Kost, in der Obst, Gemüse und Brot (vor allem Misch- und Vollkornbrot), Milch und Milchprodukte, Käse, Fisch, Fleisch und Wurst ausreichend enthalten sind. Nur dann hat das Kind die Chance, sich optimal zu entwickeln.

In einer gesunden Ernährung kommt es jedoch nicht nur auf die verzehrte Menge an, sondern auch auf die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag.

Das Frühstück ist wichtig! Ärzte und Ernährungswissenschaftler weisen immer wieder auf die große Bedeutung des Frühstücks hin. Mit ihm und dem Pausenbrot sollte etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Nährstoffen gedeckt werden: Das sind im Durchschnitt für das 7- bis 9-jährige Kind 480 kcal bzw. 2000 kJ und 6 g Eiweiß, für das 10- bis 14-jährige Kind 720 bis 780 kcal bzw. 3000 bis 3400 kJ und 12 bis 15 g Eiweiß.

So nötig das Frühstück als Starthilfe für den neuen Tag ist, so wichtig ist das Schulbrot als Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittags. Mit einem Schluck Kaffee oder Tee am Morgen und etwas Geld für die Pause ist es nicht getan. Unterwegs gekaufte Süßigkeiten sind kein Ersatz für ein gesundes Schulfrühstück.

Liebe Eltern, machen Sie's besser! Bereiten Sie Ihrem Kind morgens ein abwechslungsreiches Frühstück: Milch, Kakao, Obst- oder Gemüsesaft, verschiedene Brot-

und Brötchensorten mit Käse, magerer Wurst, Marmelade oder Honig, dazu Joghurt, Quark o. Ä. Sorgen Sie dafür, dass ihr Kind in Ruhe und möglichst im Kreise der Familie frühstückt.

Das erste zu Hause, das zweite zur Pause...

Sowohl das Frühstück daheim als auch das Pausenbrot sind wichtig für die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes, denn zwei Zwischenmahlzeiten zwischen den drei Hauptmahlzeiten tragen zu einer ausgewogenen Nährstoffversorgung bei, und sorgen für einen stetigen, leistungsrechten Energienachschub. Damit helfen sie, Konzentrationsschwächen und Nervosität zu vermindern.

Für das zweite Frühstück empfiehlt sich daher das gute alte Pausenbrot – abwechslungsreich zubereitet und modern verpackt. Brot als pflanzlicher Eiweißträger, Mineralstoff- und Vitaminlieferant ist ideal für vielfältige Frühstückskombinationen mit tierischen Eiweißträgern wie Wurst, Käse, Milch und Joghurt oder mit Vitaminen und Mineralstoffen aus Obst und Gemüse.

Hier ein paar Tipps für die Zubereitung:

- Geben Sie Ihrem Kind nicht zu viel mit und fragen Sie öfter einmal, was geschmeckt hat. Dann brauchen Sie keine Angst zu haben, dass das Brot in den Papierkorb wandert.
- Dunkles Brot hält länger frisch. Mit einem frischen Salatblatt, Apfel- oder Gurkenscheiben zwischen den Doppeldeckern bleiben die Pausenbrote lecker.
- Abwechslung macht Spaß, darum wechseln Sie öfter Brotsorte und Belag (es gibt in Deutschland allein über 300 verschiedene Brotsorten – wussten Sie das?).
- Verpacken Sie luftdicht umweltbewusst in Frischhalteboxen, dann bleiben die Brote frisch und die Schulbücher sauber.

Beispielhafte Pausenbrote. Wie die Untersuchungen an über 10 000 Schulkindern in verschiedenen Bundesländern gezeigt haben, greifen Kinder mit sicherer Hand nach einem gesunden Pausenfrühstück. Sehr zur Freude der Ärzte und Ernährungswissenschaftler mochten unsere Kinder die deftigen Brote und den Joghurt am liebsten. Dabei war der Geschmack der Kinder zwar an den verschiedenen Testorten unterschiedlich, der Trend zu kräftigen Brotsorten oder herzhaftem Belag war jedoch unverkennbar.

Auf dieser Seite sehen Sie beispielhafte Pausenbrote, für jeden Tag der Woche eins. Alle sind ernährungsphysiologisch ausgewogen und werden von den Kindern erfahrungsgemäß gern gegessen.

- Roggenbrot, bestrichen mit feiner Leberwurst, dazu ein Apfel
- Mehrkornbrot, bestrichen mit Butter oder Margarine, dazu ein Fruchtojoghurt
- Weizenmischbrot, belegt mit magerem rohen Schinken, dazu Milch
- Vollkornbrot, belegt mit Tilsiter Käse, dazu 1 oder 2 Tomaten
- Brötchen, belegt mit Salami, dazu Radieschen
- Roggenbrötchen, belegt mit mildem Schnittkäse, dazu Obst nach Jahreszeit

Anhaltspunkte für den Nährstoffbedarf und weitere Anregungen für leckere Pausenfrühstücke finden Sie unten. Wie Sie sehen, lässt sich ein abwechslungsreiches Schulfrühstück – dazu gesund und preiswert – schnell und einfach zubereiten und in die Schultasche packen.

Tabelle: Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

Alter	Geschlecht	Energie		Eiweiß/Protein Empfohlene Zufuhr in g/Tag
		Richtwerte pro Tag in kcal („Kalorien“) Kilokalorien	kJ („Joule“) Kilojoule	
4-6	Mädchen	1400	5800	17
	Jungen	1500	6400	18
7-9	Mädchen	1700	7100	24
	Jungen	1900	7900	24
10-12	Mädchen	2000	8500	35
	Jungen	2300	9400	34
13-14	Mädchen	2200	9400	45
	Jungen	2500	11200	46

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000

Zum Abwechseln oder Ausschuchen hier 12 weitere Rezepte. Berücksichtigen Sie auch, ob Ihr Kind jünger (6 – 9) oder älter (10 – 14 Jahre) ist, ob es etwas pummelig aussieht oder eher schlaksig... Hier zwei Faustregeln:

- Für die Größeren oder die, die gerade stark wachsen: Die Portionen etwas größer machen! Schmieren Sie ein Brot mehr und packen Sie noch etwas Obst dazu.
- Für ABC-Schützen oder die, die etwas abspecken sollten: Beim Streichfett sparen, mageren Belag wählen und darauf achten, dass die Kinder nebenbei nicht zu viel naschen!
 - Roggenmischbrot, belegt mit Geflügelwurst, dazu Milch oder Kakao
 - Roggenbrot, belegt mit Deutschem Cornedbeef, dazu 1 Stück geschälte Schlangengurke
 - Vollkornbrot, belegt mit Camembert, dazu Milch oder Kakao
 - Weizenmischbrot, belegt mit Lachsschinken, dazu 1 Möhre
 - ½ Brötchen kombiniert mit Vollkornbrot, belegt mit Putenbrust, dazu ein Apfel
 - Knäckebrötchen, bestrichen mit Teewurst, dazu 1 Fruchtjoghurt
 - 1 Mohnstange, belegt mit Butterkäse, dazu Orangensaft
 - Weißbrot, belegt mit gekochtem Schinken, dazu 1 Birne oder Obst nach Jahreszeit
 - Grahambrot, bestrichen mit Fleischwurstpastete, dazu Milch oder Kakao
 - 1 Brötchen, bestrichen mit Hütten- oder Frischkäse, dazu 1 Banane
 - Weizenmischbrot, belegt mit Bierschinken, dazu Milch oder Kakao
 - Doppeldecker aus Pumpernickel und Weißbrot, bestrichen mit Kräuterquark, dazu Mandarinen oder Obst nach Jahreszeit

*Herausgegeben von der GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung e.V. (GMF), Bereich Ernährungswissenschaft, Postfach 300165, 53181 Bonn, in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Aktualisierte Online-Ausgabe, Bonn 2003*

**Und hier noch 3 weitere
Rezept-Ideen für
fantasievoll-gesunde
Pausenbrote**

Mehrkornriegel (im Bild hinten)

Zutaten für 3 Mehrkornriegel:

1 viereckiges Mehrkornbrot
10 g Butter
1 TI Honig
1 El gehackte Nüsse
1 kleiner Apfel
Zitronensaft

Zubereitung:

Von dem Mehrkornbrot ein 12 cm langes Stück abschneiden, dieses jeweils längs und waagrecht 2 mal durchschneiden. (Die dabei entstehenden unteren 3 Brotstreifen anderweitig, z.B. für Füllungen verwenden.) Brotstreifen jeweils von einer Seite buttern und mit Honig bestreichen. Apfel grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelraspeln und Nüsse auf die Brote verteilen. Jeweils 2 Teile mit der Mehrkornkruste nach oben zusammenklappen.

Pro Stück 160 kcal/670 kJ



Miniburger (im Bild vorne links)

Zutaten für 1 Person:

2 Scheiben Roggenmischbrot
1 TI Salatcreme
3 Scheiben Geflügelwurst vom Stück (à 15 g)
dünne Tomatenscheiben
dünne Gurkenscheiben

Zubereitung:

Aus den Brotscheiben 6 Medaillons in Größe der Wurstscheiben ausstechen und mit Salatcreme bestreichen. 3 Taler mit Gurkenscheiben belegen. Wurst und Tomatenscheibe darauf legen und die restlichen 3 Taler darüber klappen.

250 kcal/1045 kJ

Bunte Pausenspießchen (im Bild vorne rechts)

Zutaten für 1 Person:

1 dünne Scheibe Kastenweißbrot
1 dünne Scheibe Vollkornbrot
30 g Mozzarellakugeln (oder Würfel)
Kirschtomaten
5 g Butter
1 TI Tomatenmark
Schaschlikspieße

Zubereitung:

Das Weißbrot mit Butter, das Vollkornbrot mit Tomatenmark bestreichen, zusammenklappen und in Würfel schneiden. Abwechselnd Brotwürfel, Mozzarellakugeln und Kirschtomaten auf Spieße ziehen.

250 kcal/1045 kJ