

Frühstück und Pausenbrot

Starthilfe für erfolgreiche Schultage



Besonders für Kinder ist eine bedarfsgerechte Ernährung die beste Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Frühstück und Pausenverpflegung (Znüni) sind dabei zwei wichtige Bausteine. Durch das Frühstück werden die in der Nacht verbrauchten Energie-reserven aufgefüllt und die Grundlagen für einen optimalen Start in den Schulalltag geschaffen.

von Elisabeth Bühner

Tatsache ist, dass heute viele Kinder ohne Frühstück das Haus verlassen – und das je eher, desto älter sie sind. Verschiedene Studien der letzten Jahre zeigten jedoch, dass Kinder, die ein Frühstück gegessen hatten, in den Morgenstunden leistungsfähiger waren und schneller reagierten als Kinder, die ohne Frühstück zur Schule gingen. Eine gesunde Pausenverpflegung ist ebenfalls wichtig. Sie dient dem nötigen Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittags.

Wenn Kinder nicht frühstücken möchten

Kinder, die am Morgen nicht frühstücken möchten, sollten nicht zum Essen gezwungen werden. Hektik zwischen Wecken und Schulanfang oder die Aussicht auf eine schriftliche Prüfung können auf den Magen schlagen. Aber auch dann sollten Kinder nicht mit völlig leerem Magen aus dem Haus gehen. Ein leichtes Getränk auf Milchbasis gibt dem Organismus einen ersten Leistungskick, und ein gesundes Sandwich für die Schulpause liefert den nötigen Nährstoff- und Energienachschub. Rechtzeitiges Aufstehen und eine entspannte Atmosphäre am Frühstückstisch sind hilfreich für einen guten Start in den neuen Tag.

Gesundes Frühstück und Pausenverpflegung: Beispiele

Frühstück und Pausenbrot decken etwa ein Drittel des Tagesenergiebedarfs. Dabei sollten jeweils die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen (vgl. *Tabelle*) berücksichtigt werden. Hierfür gibt es zahlreiche Variationsmöglichkeiten, die je nach individuellen Vorlieben genutzt

werden können. Ist das Frühstück klein, sollte die Pausenverpflegung grösser ausfallen und umgekehrt. Der Umfang von Frühstück und Pausenverpflegung ist auch immer abhängig vom Alter des Kindes und der Länge des Schulmorgens.

Gesunde Ernährung, die Kindern Spass macht

Wenn morgens einmal ein bisschen mehr Zeit zur Verfügung steht, können besondere Zubereitungsformen den Znüni aufpeppen. Verschiedene Farben und Formen regen nicht nur die Fantasie, sondern auch den Appetit an. Beliebt sind bunte Obstspiesse, geschnittene Früchte-Tierli oder kindgerecht geschnittene Obst- oder Gemüserohkost (sogenanntes Fingerfood) wie zum Beispiel Karottenstifte, Peperonistreifen oder Gurkenscheiben, die zusätzlich auch noch schön im Mund knacken.

Nicht zu empfehlen: süsse Pausensnacks

Süsse Riegel, Schnitten und Ähnliches werden häufig als Pausensnack verzehrt. Sie sind klein und handlich und passen in jede Tasche. Ausserdem ersparen sie die

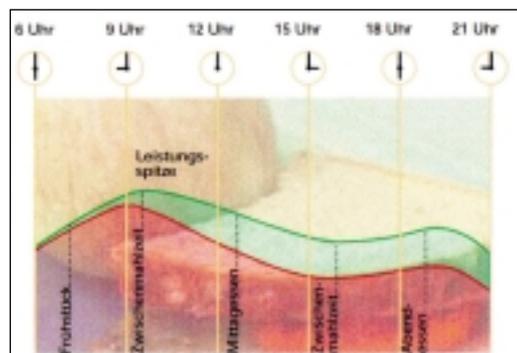


Abbildung: Leistungsbereitschaft mit und ohne Zwischenmahlzeiten

Empfohlene Lebensmittelgruppen

Getreideprodukte	Ruch- oder Vollkornbrot Vollkornflocken Ungezuckerte Müslimischungen	Liefen Vitamine, Nahrungsfasern und gut sättigende Kohlenhydrate. Erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, indem sie den Blutzuckerspiegel langsam, aber kontinuierlich anheben.
Milch- und Milchprodukte	Milch, Joghurt, Quark, Käse	Tragen wesentlich zur Versorgung mit Eiweiss, Kalzium und Vitamin B ₂ bei. 2 dl Milch decken rund 1/4 des empfohlenen täglichen Kalziumbedarfs
Obst oder Gemüse	Entsprechend dem jahreszeitlichen Angebot, z.B. Apfel, Birne, Gurkenscheiben, Karotten	Enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (günstig für die Immunabwehr)
Ungezuckerte Getränke	Trink- und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte (1,1–1,3 l/Tag). Softdrinks wie Limonaden, Cola, Ice-Tea, die Zucker und/oder Koffein enthalten, sind nicht empfehlenswert.	Regelmässiges Trinken ist wichtig für alle Stoffwechselfunktionen und zur Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

Richtig Pause machen

Während der grossen Pause sind ganz unterschiedliche Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen: Spielen, Bewegung, Lachen, Erlebnisse austauschen und Essen. Bleibt das Pausenbrot öfters in der Tasche, weil sich beim Herumtoben keine Zeit zum Essen findet, ist ein Pausenmanagement nötig. Eltern oder Lehrperson sollten mit dem Kind gemeinsam abprechen, wie viel Zeit für die einzelnen Aktivitäten zur Verfügung steht. Denn Pausen sind nicht nur «Auszeiten» vom Lernen, sie dienen auch dem Nachschub von Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit.

Fazit

Mit Zeit und in Ruhe essen zu lernen, ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährungserziehung. Das Ernährungsverhalten wird in der Kindheit geprägt und wird auch im Erwachsenenalter meist so beibehalten. Deshalb sollte, falls möglich, gemeinsam mit dem Kind und in entspannter Atmosphäre gefrühstückt werden. Kinder lieben Abwechslung – eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl kann auch bei «Morgenmuffeln» den Appetit anregen. Damit keine süssen Pausensnacks gekauft werden, ist es besser, eine Pausenverpflegung vorzubereiten, anstatt Geld mitzugeben. Dabei sollten auch die Wünsche der Kinder mitberücksichtigt werden. Kreativ gerichtete Znüni sprechen alle Sinne an und machen Spass beim Essen. Auf diese Weise können Kinder und Jugendliche auch heute noch zu Frühstück und Pausenverpflegung motiviert werden. ☺

Frühstück

Beispiel 1

1 Tasse Milch (auch Ovomaltine oder Schoggimilch)
1 Vollkorn- oder Ruchbrot mit Butter, Konfitüre oder Honig
1 Glas Fruchtsaft

Beispiel 2

Kräutertee
Müsli mit 3–4 EL Frühstücksflocken
1 Becher Joghurt und 150 g frisches Obst

Beispiel 3

Für Kinder, die nicht frühstücken möchten
1 Milchgetränk

Pausenverpflegung (Znüni)

1 Apfel und 1–2 Getreidewaffel(n) oder
1 Karotte, Knäckebrot sandwich mit Butter

1 Vollkornbrötchen mit Butter und Käse

Vollkorn sandwich mit Butter, Gemüsestreifen, Käse (mageres Fleisch, Ei)
Fruchtsaft

Schulkinder sollten mindestens 3 dl Getränke mitnehmen

Zubereitung eines Pausenbrot. Doch als vollwertige Zwischenmahlzeit sind süsse Pausensnacks nicht zu empfehlen. Sie liefern zu viele «leere» Kalorien, das heisst, sie enthalten viel Energie in Form von Fett und Zucker, aber wenig Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Deshalb sättigen süsse Snacks auch nicht genügend, und der Hunger kommt

schnell zurück. Danach wird meist mehr gegessen, als gebraucht wird, was zu Übergewicht führen kann. Zuckerreiche Produkte wirken sich auch negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Der Blutzuckerspiegel steigt zwar schnell an, fällt jedoch ebenso schnell wieder ab, so dass es zu einem Leistungstief kommt.

Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Bühler Human Nutrition
Schulstrasse 38
8451 Kleinandelfingen

Literatur bei der Verfasserin.