Frühstück für das Schulkind: ein optimaler Start in den Tag

29.08.2012, 17:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BSA-Akademie*
Presseagentur: *BSA Akademie*



Lehrer für Ernährung

Mit der Einschulung beginnt für viele Kinder eine aufregende und neue Zeit. Das gilt im Besonderen für Schulanfänger, aber auch für alle Kinder, die zum Schuljahr 2012/2013 die Schule wechseln, beispielsweise von der Grundschule auf eine weiterführende Schulform. Eine wichtige Rolle beim Thema gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter spielt das tägliche Frühstück, das gerade in dieser Altersklasse den Grundstein für die Ernährungsweise am restlichen Tag legen kann. In der HBSC-Studie (2011) wurde die Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen ermittelt. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass rund 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen nie an Schultagen frühstücken. Mit steigendem Alter, von 11 - 15 Jahren, nahm der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die nie frühstücken, signifikant zu.
Spätestens mit dem Beginn der weiterführenden Schulen (Klassenstufe 5) sind die Kinder und ihre Ernährungsgewohnheiten noch mehr dem Einfluss der Eltern entzogen. Umstände wie lange Wegstrecken zur Schule, früherer Unterrichtsbeginn, kürzere Schulpausen, und die Verfügbarkeit von Süßigkeiten in der Schule oder in der Nähe der Schule erschweren oft ein tägliches und dazu noch gesundes Frühstück. Je älter das Kind ist, desto länger hat es Schule und umso später nimmt es die Mittagsmahlzeit ein. Auch das alles sollte beim Frühstück berücksichtigt werden. Mit einer guten Organisation kann es dennoch möglich werden, ein gesundes und ausgewogenes Frühstück bereit zu

stellen und ein ergänzendes Pausenbrot mitzugeben.

Warum ist das Frühstück so wichtig?
Kinder und Jugendliche, die regelmäßig frühstücken, weisen insgesamt einen gesünderen Lebensstil auf, sie ernähren sich im Gesamten ausgewogener als „Nichtfrühstücker“ (Timlin et al., 2008; Vereecken et al., 2009). Darüber hinaus weisen diese Kinder und Jugendlichen eine verbesserte Aufmerksamkeit und eine höhere Gedächtnisleistung in der Schule auf (Wesner et al., 2003). Ein häufiges Auslassen des Frühstückes ist zudem mit der Entwicklung von Übergewicht assoziiert (Timlin et al., 2008; Haug et al., 2009).
Das Frühstück ist eine wichtige Voraussetzung für einen sicheren Schulweg. Das Kind bewegt sich sicherer auf dem Schulweg, wenn es schon eine Weile wach ist und Energie beim Frühstück aufgenommen hat.
Wirkliche Frühstücksmuffel, die morgens noch keinen Bissen hinunter bekommen, zum Frühstück zu motivieren, ist sicher schwer. Ein Glas Milch, Kakao oder auch Fruchtsaft sollte es aber auf jeden Fall sein. Für den Schulweg können Fruchtschnitten und Müsliriegel mitgegeben werden.
Wie sieht eine bedarfsgerechte Versorgung des Schulkindes aus?
Generell sollten pflanzliche Lebensmittel und Getränke dominierend sein, gefolgt von einem mäßigen Verzehr tierischer Lebensmittel und einer sparsamen Verwendung von zu fett- und zu zuckerreichen Lebensmitteln.
Die folgenden Lebensmittel können über den Tag bzw. die Woche verteilt in der angegebenen Menge die Ernährung des Schulkindes integriert werden (nach Kersting & Schöch, 1996).

Getränke: 900-1 300 ml pro Tag
Brot und Getreideflocken: 200-300 g pro Tag
Kartoffeln, Nudeln, Getreide: 150-250 g pro Tag
Gemüse: 220-300 g pro Tag
Obst: 220-300 g pro Tag
Milch/-produkte: 400-450 g pro Tag
Fleisch, Wurst: 50-75 g pro Tag
Eier: 2-3 Eier pro Woche
Fisch: 150-200 g pro Woche
Margarine, Öl, Butter: 30-40 g pro Tag
zucker- und/oder fettreiche Süßigkeiten und Snacks: 60-95 g pro Tag

Empfohlen werden fünf Mahlzeiten, wobei drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu unterscheiden sind. In der folgenden Auflistung finden Sie eine mögliche Mahlzeitenverteilung mit der empfholenen Uhrzeit für Kinder und Jugendliche (Kersting & Schöch, 1996).

erstes Frühstück (zu Hause): zwischen 7 und 8 Uhr
zweites Frühstück (in der Schule): zwischen 9 und 10 Uhr
Mittagsmahlzeit: zwischen 12 und 13 Uhr
Nachmittagskost: zwischen 15 und 16 Uhr
Abendessen: zwischen 18 und 19 Uhr

Diese optimale Mahlzeitengestaltung kann im Alltag sicher nicht immer umgesetzt werden, sie gibt lediglich eine Orientierung wie die Mahlzeitenverteilung aussehen könnte. Auffallend ist, dass es nur kurze Abstände zwischen den Mahlzeiten gibt, das sorgt für eine gleichmäßige Versorgung mit Energie und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Das Überspringen von Mahlzeiten sowie die einseitige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel fördern die Appetitlosigkeit und das Naschen zwischen den Mahlzeiten.
Das Schulfrühstück ist als Ergänzung des ersten Frühstückes (das in der Regel zu Hause erfolgt) zu verstehen. Die Lebensmittelauswahl ist demzufolge daran angepasst zu gestalten. Mindestens ein Drittel des täglichen Energiebedarfes sollte über die ersten beiden Frühstücksmahlzeiten abgedeckt werden. D.h. bei einem Kind zwischen 10 und 15 Jahren je nach Alter und Geschlecht mit einem gesamten Energiebedarf zwischen 2150-2500 kcal täglich (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2000), entfallen auf das erste und zweite Frühstück zwischen 710-830 kcal.
Zu jeder Mahlzeit sollte auch etwas getrunken werden. Geeignete Getränke für die erste Zwischenmahlzeit in der Schule können Milch, Milchmischgetränke, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte aber auch Mineralwasser und ungesüßter Tee sein. Getränke mit hohem Zuckeranteil wie Cola, Limonaden, Eistee und ähnliches sind nicht geeignet.

Das erste und zweite Frühstück könnte zum Beispiel aus den folgenden Komponenten bestehen:
Warme Milch mit Honig, dazu Naturjoghurt mit Erdbeeren, etwas Honig zum süßen und ein paar Mandeln zum bestreuen. Das Obst liefert Vitamine, die Nüsse liefern einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Milch und der Joghurt liefern Eiweiß.
Als zweites Frühstück eignet sich dann zum Beispiel ein mit Frischkäse bestrichenes und mit Schnittlauch belegtes Vollkornbrötchen mit geschnittenem Apfel und Apfelsaftschorle. Tipp: Dieses Brötchen gibt es bei Bedarf auch fertig beim Bäcker oder evtl. im Schulkiosk zu kaufen, es kann aber auch am Abend vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Erstes Frühstück
Naturjoghurt (Vollmilch) (Menge: 125 g/ein Becher mit 87,5 kcal)
Erdbeeren (Menge: 100 g mit 33 kcal)
Honig (Menge: 1 Esslöffel/20 g mit 66,4 kcal)
Mandelsplitter (Menge: 10 Gramm/10 Mandeln mit 58 kcal)
Milch (3,5 % Fett) (Menge: 250 ml/eine Tasse mit 172,5 kcal)
Summe: 483,8 kcal

Zweites Frühstück
Vollkonrbrötchen (Menge: 55g/ein STück mit 123,8 kcal)
Rahmfrischkäse (55% Fett) (Menge: 25g mit 71,2 kcal)
Schnittlauch (Menge: 15g mit 8,8 kcal)
Apfel (Menge: 60g/halbe Frucht mit 29,4 kcal)
Apfelschorle (Menge: 200ml mit 49kcal)
Summe: 282,2 kcal

Zu bedenken ist, dass die Vorbereitung einer geeigneten Pausenversorgung zwar aufwendiger ist, aber in der Regel gesünder und preislich günstiger, als dem Kind Geld zur Selbstversorgung mitzugeben. Die Kinder bevorzugen bei Selbstversorgung meist Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke. Der Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen und auch der Vorbeugung von Karies und Übergewicht kann so nicht Rechnung getragen werden.
Ein generelles Süßigkeitsverbot beim Pausenbrot ist nicht nötig und erhöht nur die Gefahr, dass das Kind sich auf anderen Wegen die beliebten Lebensmittel besorgt. Es sollten Kompromisse geschlossen werden, zum Beispiel zwei Mal in der Woche einen kleinen Schokoladenriegel mitzugeben und eben nicht jeden Tag. Bei größeren Kindern ist Flexibilität und Kompromissbereitschaft noch wichtiger. Das übliche Pausenbrot ist irgendwann bei den Kindern nicht mehr gefragt. Zwei Mal in der Woche Geld zur Selbstversorgung zum Beispiel am Schulkiosk mitzugeben ist sicher ein guter und für alle Seiten akzeptabler Kompromiss.

Tipps zur Organisation des Frühstückes und einer ausgewogenen täglichen Kost:
• Frühstücksplan für die Woche aufstellen und beim Einkauf berücksichtigen. Nur wenn die Lebensmittel schon im Haushalt da sind, kann auch das Frühstück ohne viel Aufwand vor–bzw. zubereitet werden.
• In die Planung des Frühstückes sollten die Kinder mit einbezogen werden. So ist eher gewährleistet, dass die Mahlzeit dann auch gegessen wird. Am Anfang kann das aufwendig sein, aber nach einiger Zeit geht die Planung schneller.
• Mehrere Möglichkeiten des Frühstückes planen. An Tagen, an denen mehr Zeit ist, zum Beispiel weil der Bürotag der Eltern erst später beginnt, bieten sich schnelle warme Gerichte wie Frühstücksrührei an. An Tagen, an denen es schneller gehen muss, tut es auch ein zuvor selbst zusammengestelltes Müsli oder ein Toast mit Frischkäse und Radieschenscheiben.
• Der Weg zur Schule und die Gegebenheiten vor Ort sollten bekannt sein. Wenn bekannt ist, welche Geschäfte und Einkaufmöglichkeiten das Kind vor Ort hat, kann eine gewisse Kontrolle über die Lebensmittelauswahl vorgenommen werden. Sollte es einmal nicht möglich sein, das Frühstück zu Hause einzunehmen, kann auch die Auslage beim Bäcker behilflich sein. Wenn die Auslage beim Bäcker bekannt ist, kann für das Kind eine Vorauswahl an geeigneten Lebensmitteln getroffen werden.
• Zu beachten ist auch das Mittagsangebot, wenn vorhanden, in der Schule oder Nachmittagsbetreuung. Die Kinder und Jugendlichen greifen in der Regel in den Schulkantinen zu den eher ungesunden Varianten. Um ein so ggf. entstehendes Defizit in der Ernährung auszugleichen sollte gerade beim Frühstück schon die Betonung auf Obst, Vollkorn- und

Milchprodukten liegen.
• Auch Fruchtschnitten und Müsliriegel können eine Alternative zum alltäglichen Frühstück besonders unter Zeitdruck darstellen.
• Schulaktivitäten oder in der Schule gefeierte Geburtstage sollten ebenfalls mit berücksichtigt werden. Wenn klar ist, dass es in der Woche aufgrund einer Geburtstagsfeier zum Beispiel mitgebrachten Kuchen gibt, dann benötigt das Kind nicht noch zusätzlich einen süßen Snack für zwischendurch. Es ist dann auch zu überlegen, das Pausenbrot an diesem Tag weg zu lassen und nur ein Getränk mitzugeben.
• Für Überraschungen sorgen: Die Brotzeit kann auch mal Nüsse, Studentenfutter oder Trockenobst enthalten. Besonders nett ist auch ein Zettel mit einer Nachricht zum Beispiel: „Guten Appetit, die Radischen sind aus dem Garten von Omi Hilde“.
• Abwechslung sollte in der Brotbox ganz oben stehen. Wenn es langweilig ist, weil es immer wieder das Selbe und dazu noch ohne Farbe und Kreativität angerichtet gibt, dann wird das Kind auch keinen Appetit auf das Schulfrühstück verspüren. Auch wenn mal eine Obst- oder Gemüsesorte abgelehnt wurde und sich unberührt abends noch in der Box befindet, sollte es immer wieder mit angeboten werden.
• Auch die anderen Eltern oder Kinder können wertvolle Tipps zur Gestaltung und Auswahl des Frühstückes liefern. Oft gibt es vielleicht Frühstücksideen oder Zubereitungsarten, an die man selbst nicht denkt.
• Die Lebensmittel und Getränke sollten der Jahreszeit angepasst gewählt werden. Im Sommer zum Beispiel die Apfelsaftschorle oder die Milch und im Winter einen ungesüßten Früchtetee in der Thermoskanne.
• Zu bevorzugen ist Vollkornbrot. Kinder mögen es, wenn es fein vermahlen und saftig ist. Als Alternative kann auch einen Sonnenblumen- oder Mischbrot gewählt werden. Der Belag auf das Brot sollte nicht zu üppig ausfallen. Der Belag liefert sonst zu viele unnötige Kalorien und liegt schwer im Magen. In fettärmeren Wurstvarianten wie zum Beispiel Aufschnitt aus Putenbrust steckt vor allem auch Eiweiß, das für das Wachstum notwendig ist.
• Dünn geschnittenes Gemüse (zum Beispiel Gurken, Radischen, Kohlrabi) hält das Brot saftig und lässt sich gut mit Frischkäse oder auch Kräuterquark als Aufstrich kombinieren.
• Obst und/oder Gemüse sollte in jeder Brotbox dabei sein. Am besten das Obst und Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Die geschnittene Variante wird in der Regel dem ganzen Stück vorgezogen: Bei einem geschnittenen Obst bzw. Gemüse kann sich das Aroma und somit der Geruch besser entfalten und der Appetit wird angeregt.
• Es lohnt sich eventuell Brotboxen zu wählen, die unterteilbare Fächer haben. So ist alles in einer Box übersichtlich präsentiert und die Lebensmittel behalten ihren typischen Geschmack, weil sie separat aufbewahrt werden.
• Obst und Gemüse der Saison sollte bevorzugt werden. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen und prinzipiell in der Saison auch preisgünstiger.
• Wenn es doch einmal schnell gehen muss, dann kann auch mal auf sogenannte Kinderprodukte zurückgegriffen werden. Das sollte aber die Ausnahme bleiben, diese Produkte sind oft sehr kalorien- und zuckerreich.

Quellen:
Timlin, M. T., Pereira, M. A., Story, M. & Neumark- Sztainer, D. (2008). Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adoles-cents: Project EAT (Eating Among Teens). Pediat-rics, 121(3), e638-645.
Vereecken, C., Dupuy, M., Rasmussen, M., Kelly, C., Nansel, T. R., Al Sabbah, H., et al. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. Interna-tional Journal of Public Health, 54 Suppl 2, 180- 190.
Wesnes, K. A., Pincock, C., Richardson, D., Helm, G. & Hails, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in school-children. Appetite, 41(3), 329-331.
Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., et al. (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International Journal of Public Health, 54 Suppl 2, 167-179.
Kersting, M. & Schöch, G. (1996). Ernährungsberatung für Kinder und Familien. Jena: Gustav Fischer Verlag.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2000). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt a. M.: Umschau/Braus.

Internetseiten:
Kolip, P., Melzer, W., Klocke, A. & Ravens-Sieberer (2011). Ergebnis der HBSC-Studie zum Thema Häufigkeit des Frühstückes bei Kindern und Jugendlichen. Zugriff am 05.06.2012. Verfügbar unter http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2011/11/Faktenblatt_Fr%C3%BChst%C3%BCck_final.pdf

Portrait

Die BSA-Akademie ist ISO-zertifiziert und mit ca.140.000 Teilnehmern seit 1983 einer der führenden Bildungsanbieter im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit. Mit Hilfe der über 50 staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgänge können sich Quereinsteiger wie Fitnessprofis individuell qualifizieren: Der Einstieg in die Branche gelingt mit „B-Lizenz“-Lehrgängen z. B. für Fitness, Gruppentraining, Ernährung und Mentale Fitness. Darauf aufbauend erfolgt die schrittweise Weiterbildung bis zum Profiabschluss beispielsweise als „Fitnesstrainer-A-Lizenz“, „BSA- Personal-Trainer-Zertifikat“, „Lehrer für Ernährung“ oder „Manager für Fitness- und Freizeitanlagen“. BSA-Qualifikationen ermöglichen die Vorbereitung auf die öffentlich-rechtlichen IHK-Prüfungen „Fitnessfachwirt IHK“ und „Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung IHK“. Darüber können sich BSA-Teilnehmer mit dem IHK-Zertifikatslehrgang „Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ und dem Praxisworkshop „Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement“ zu Experten im betrieblichen Gesundheitsmanagement qualifizieren. Bei der BSA-Akademie erfolgt der Wissenserwerb durch Fernunterricht und kompakte Präsenzphasen an bundesweiten Lehrgangszentren. So können die Lehrgänge nebenberuflich absolviert und so optimal mit beruflichen und privaten Verpflichtungen vereinbart werden. Eine Förderung ist z. B. durch die Bundesagentur für Arbeit, Meister-BAföG, den Berufsförderungsdienst der Bundeswehr und regionale Fördermittel möglich. Zahlreiche BSA-Präsenzphasen können auch während der BSA-Lehrgangsreise Mallorca, die jeweils im Mai und September stattfindet, absolviert werden.

News-ID: 659190 • Views: 1546 (Stand: 02.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/659190/Fruehstueck-fuer-das-Schulkind-ein-optimaler-Start-in-den-Tag.html