

## Gesundes Frühstück in der Schule

Schüler müssen sich lange Zeit konzentrieren und zahlreiche Aufgaben erledigen. Sie haben nur kurze Erholungspausen, in denen sie aber viel vorhaben. Sie wollen Erfolge sehen und Ideen umsetzen. Schüler haben Stress mit ihren „Kollegen“ und den Lehrern, müssen Entscheidungen treffen und sich gegen andere durchsetzen. Für all das brauchen die Kinder eine Menge Energie. An langen Schulvormittagen kommt sie aus Frühstück und Pausenbrot, deren Zusammensetzung erheblichen Einfluss auf die Laune und den Schulerfolg der Kinder hat.

Weil Kinder im Verhältnis zu ihrer Größe sehr viel Energie und Flüssigkeit brauchen, die Energie aber nicht gut speichern können, müssen sie öfter essen und trinken als Erwachsene. Belegte Brote aus dunklem Misch- oder Vollkornbrot sind dafür ideal. Denn sie enthalten viele langkettige Kohlenhydrate, die langsam, aber kontinuierlich ins Blut abgegeben werden und so die Konzentrations- und Lernfähigkeit erhalten. Obst liefert Flüssigkeit und enthält Zucker, der schnell ins Blut geht und der morgendlichen Müdigkeit entgegenwirkt. In Gemüse sind außerdem Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Für die Calciumversorgung sind Milchprodukte unerlässlich: Joghurt, Quark oder ein Glas Milch geben Energie und unterstützen den Aufbau von Knochen und Zähnen. Das Frühstück ist auch die Gelegenheit für ein erstes Zusammenkommen am Tag, nicht selten wird hier die Laune für die nächsten Stunden bestimmt. Streit und Druck sollten daher keinen Platz am Tisch haben. Stattdessen gilt es, Pläne zu machen und Kraft für den Tag zu tanken.

Jedes Kind sollte ein kräftiges Pausenbrot und ein großes Getränk in der Schultasche haben, damit dem Leistungstief nach der zweiten Stunde entgegengewirkt werden kann. Kinder, die morgens noch nichts essen wollen, können den Tag auch mit einem Tee oder Kakao beginnen und bekommen dann um so mehr für die Pause mit. Milde Gemüse wie rote und gelbe Paprika, Gurke, Cocktailtomaten oder Mohrrüben werden in der Pause gern geknabbert. Auch Obst eignet sich gut als Ergänzung zu belegten Broten. Achten Sie darauf, dass die Stücke handlich vorbereitet und stabil verpackt sind – matschiges Obst isst schließlich niemand gern. Das Frühstück soll den Kindern Spaß machen, daher ist auch eine süße oder salzige Beigabe in der Brotdose eine willkommene Abwechslung. Etwas Naturjoghurt mit Zuckerstreuseln, ein kleiner Becher Pudding, ein paar Salzstangen oder einige Gummierchen machen Freude und vermindern möglichen Heißhunger.