

Gut gefrühstückt den Schulalltag meistern

In den letzten Jahren nimmt die Tendenz zum Übergewicht zu. Dies ist besonders bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten. So ist bundesweit bereits jedes fünfte Kind übergewichtig.

Übergewichtige Kinder sind weder gesünder noch widerstandsfähiger als ihre Altersgenossen. Sie sind infektionsanfälliger und mit zunehmendem Alter gefährdet, an den typischen ernährungsbedingten Krankheiten zu erkranken. Viele Eltern sind sich der Bedeutung des Frühstücks nicht bewusst.

Aber auch das vielfältige Lebensmittelangebot und die Werbung dafür, die häufig ernährungsphysiologisch unsinnige Lebensmittel besonders schillernd präsentiert, leisten ihren Beitrag. Diese Werbung für vermeintlich „gesunde“ Frühstückscerealien und Pausensnacks verführt viele Eltern. So sind Frühstück und Pausenbrot nicht immer optimal auf den Nährstoffbedarf für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung der Kinder abgestimmt. Als Folgen zeigen sich neben Übergewicht geringe Konzentrationsfähigkeit, Nervosität und Leistungsschwäche.

Deshalb wird im Rahmen einer „gesunden Woche“ gleich zum Beginn des Schulalltags bei den Erstklässlern auf die Bedeutung des Frühstückes hingewiesen. Durch aktive Einbeziehung von Eltern, Lehrern und Kindern sollen die Nachhaltigkeit erhöht und praxisrelevante Anregungen für einen schmeckenden Pausensnack gegeben werden.

Bei Elternversammlungen in den Schulen werden die Erwachsenen über eine „Bärenstarke Kinderkost“ informiert und die Werbung an Hand von praktischen Beispielen unter die Lupe genommen. Den Eltern werden Anregungen für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Frühstücks gegeben.

Die Frühstückssaktionen in den ersten Klassen sollen zu einem besonderen Höhepunkt für die Kinder werden. Sie lernen, weshalb das Pausenbrot so wichtig ist und können sich an einem Buffet die mitgebrachten Brotboxen wieder neu befüllen.