

Schule beginnt – Frühstück für Schlauberger

Was hat das richtige Frühstück mit guter Schulleistung zu tun?

Die Sommerferien sind vorbei und ein neues Schuljahr mit vielen Herausforderungen steht vor der Tür. Gut vorbereitet und gestärkt durch ein gutes Frühstück starten Schüler besser und erfolgreicher in den Schulalltag. Die geistige Leistung und das Wohlbefinden hängen stark von der körperlichen Fitness ab, die von einer gesunden Ernährung und Bewegung positiv beeinflusst wird.

Wie sieht nun eine leistungsfördernde gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche aus?

Diese sollte nach der Ernährungswissenschaftlerin Iris Venus von der Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e. V. vor allem abwechslungsreich und ausgewogen sein, wobei die Betonung auf Vollkornprodukten, Gemüse und Obst sowie Milch und Milchprodukten liegen sollte. Diese Mischung sorgt für eine optimale Zufuhr von allen wichtigen Nährstoffen im Wachstumsalter. Stark zucker- und fetthaltige Lebensmittel sollten möglichst wenig verzehrt werden, da sie das Risiko zu Leistungseinbrüchen und Übergewicht bergen.

Auch die Mahlzeitenverteilung ist wichtig

Das Frühstück zuhause und die Pausenmahlzeit in der Schule haben einen nicht unerheblichen Einfluss auf den Lernerfolg. Iris Venus betont, dass es beim ersten Frühstück besonders wichtig ist, die über Nacht geleerten Energiespeicher des Körpers wieder aufzufüllen. Dies gelingt sehr gut mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten (zum Beispiel Vollkornbrot oder Müsli) in Kombination mit Obst, Milch und Milchprodukten. Hierbei ist der Vorteil, dass der Körper gleichmäßig den gesamten Schulvormittag lang mit Energie versorgt wird. Dies sei die wichtige Basis dafür, dass Kinder und Jugendliche konzentriert dem Unterricht folgen können. Aber auch das zweite Frühstück ist wichtig und hilft, die bereits verbrauchte Energie und Flüssigkeit nachzuliefern. Ein Butterbrot, belegt mit Käse oder Frischkäse, eine Portion Rohkost sowie Obst und einen viertel Liter Milch sind ideal für die Zwischenmahlzeit in der Pause.

Was aber ist mit „Frühstücksmuffeln“? Gehen die leer aus?

Auch hier weiß die Ernährungswissenschaftlerin Rat. „Man sollte den Kindern immer wieder ein Frühstück anbieten und auch selber ein gutes Vorbild sein. Wichtig ist, dass die Kinder das Haus nicht verlassen, ohne eine Kleinigkeit gegessen oder getrunken zu haben. Wenigstens ein Glas Milch.“ Hier gilt das Sprichwort „ein leerer Magen studiert nicht gern“.

Weitere Infos, Tipps und Rezepte zum Thema „Gesunde Ernährung in der Schule“ bietet die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW unter www.milch-nrw.de/service/medienbestellung kostenfrei für Eltern und Lehrer an.