

Die Grundschule Planig informiert:

11 – gesundes Frühstück

Was haben Sie denn heute morgen gefrühstückt?

Sie können sich nicht erinnern?

Nun, dann kann es vielleicht daran liegen, dass Sie gar nichts gefrühstückt haben. Tun Sie das aber und sorgen Sie bitte im Interesse Ihres Kindes dafür, dass es morgens nicht gänzlich ohne Frühstück aus dem Haus geht!

In der letzten Zeit haben wir in der Schule eine Frühstücksuntersuchung gemacht und es hat sich gezeigt, dass ganz viele Kinder morgens zu Hause vor der Schule überhaupt nicht frühstücken. So ist es nicht verwunderlich, dass sich diese Kinder morgens nicht konzentrieren, nicht aufpassen und sich vieles Wichtige nicht merken können

In den letzten Wochen haben wir das mitgebrachte Frühstück der Kinder protokolliert.

Das ist unser Ergebnis:

Im Schnitt waren es pro Klasse 19,5 Kinder, davon hatten je Klasse

zu Hause nicht gefrühstückt	5		
ein wirklich gutes Frühstück	10	Obst und/oder Gemüse dabei	9
ein ordentliches Frühstück	6	Wurst oder Käse	12
ein ungesundes Frühstück	3	Nutella etc.	3
		Kaffeestückchen o.ä.	3
Vollkornbrot	3	An Getränken brachten 7 Saft, 6 Wasser, 3 Tee mit,	
Brot (inkl. Vollkorn 13)	10	Limo wurde von 2 Kindern mitgebracht.	
Toast oder Brötchen	3		

Insgesamt waren viele Frühstücke in Ordnung. Während der Beobachtung verbesserte sich die Qualität des Frühstücks in vielen Klassen.

Auffällig war, dass das ungesunde Essen und Trinken fast immer von den selben Kindern mitgebracht wurde.

Die große Zahl der Kinder, die ohne Frühstück aus dem Haus gehen, regt zum Nachdenken an.

Der meistgenannte Grund war „keine Zeit“. Das sollte sich doch ändern lassen. Schon vor dem Unterricht etwas zu sich zu nehmen, erleichtert Ihrem Kind in den ersten Schulstunden die Konzentration und kann somit letztendlich auch die Leistung verbessern. Das beweisen auch wissenschaftliche Studien. Denken Sie auch darüber nach, ob Sie sich immer nach den Essenswünschen Ihres Kindes richten oder ob Sie nicht besser so auf Ihr Kind einwirken, dass solche `geliebten` aber erwiesenermaßen ungesunde Lebensmittel (z.B. Schokobrottaufstrich) nur noch gelegentlich gegessen werden.

Und so kann ein gesundes Frühstück aussehen.

Wir empfehlen:

Vielfältig – also z.B. Brot und Obst oder Gemüse

Der Belag sollte nicht zu dick und nicht süß sein (keine Marmelade/ Schokocreame)

Das Brot sollte ein möglichst dunkles sein, Vollkorn wäre sehr gut.

Ein wenig zuckerhaltiges Getränk ist sinnvoll. (z.B. Apfelschorle)

Wir möchten, dass Kinder gesund aufwachsen und werden uns mit diesem Thema weiter beschäftigen.

Die Schulleitung