

Frühstück für Kinder: Mit Kraft in den Kita- oder Schultag starten

Hannover, 26.08.2020 – Nach den Sommerferien kehren viele Kinder zurück in die Schule oder Kita. Die Morgenroutine ist zwischen Zähneputzen und Tasche packen wieder knapper getaktet. Dabei sollten Kinder dennoch die Zeit für ein ausgewogenes Frühstück finden. Das ZEHN (Zentrum für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen), die Vernetzungsstelle Schulverpflegung (Vesch-Ni) und die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung informieren, wie das gelingt.

Kinder bewegen sich nicht nur viel, sie befinden sich auch mitten im Wachstum. Ihr Energieverbrauch ist daher im Verhältnis höher als der von Erwachsenen. Regelmäßige ausgewogene Mahlzeiten sind dabei genauso wichtig wie gesunde Snacks. Der erhöhte Energiebedarf ist nicht der einzige Grund, warum das Frühstück für Kinder eine wichtige Rolle spielt: Während die Großen auch am späteren Abend noch essen, gehen Kinder schon früher ins Bett. „Damit ist die sogenannte ‚Hungerphase‘ ihres Körpers länger, morgens wollen die Energiespeicher gefüllt werden“, erklärt Maren Meyer, Fachreferentin für Ernährung im ZEHN. Ein ausgewogenes Frühstück sorgt dafür, dass der Nachwuchs mit Kraft in den Tag startet.

So können Eltern zum Frühstück motivieren

Eltern haben eine Vorbildfunktion für ihre Kinder – auch was das Essverhalten betrifft. Wer sich morgens mit seinen Kindern hinsetzt und isst, zeigt, dass das Frühstück ganz selbstverständlich zum Tag dazugehört. Auch wenn Eltern am Morgen noch keinen großen Appetit haben, ist es empfehlenswert, zumindest eine Kleinigkeit zu essen. Eine entspannte Atmosphäre ist eine wichtige Grundlage, damit die Kleinen ihr Frühstück genießen können. Rechtzeitiges Aufstehen gehört deshalb genauso zum morgendlichen Ritual wie ein ansprechender Frühstückstisch. Kinder lassen sich gerne in die Nahrungsauswahl miteinbeziehen. Diana Reif von der Vesch-Ni empfiehlt: „Fragen Sie Ihr Kind, worauf es Appetit hat.“ An Tagen, an denen das Kind so gar nichts essen mag, sollten Eltern das akzeptieren. „Umso wichtiger ist dann eine bunt gepackte Brotdose mit frischen Leckereien“, so die Expertein.

Verpflegung in Schule und Kita ergänzen

Der Inhalt der Brotdose ist abhängig davon, ob ein Verpflegungsangebot in der Kita oder Schule besteht. Kinder, die in der Kita gemeinsam frühstücken, brauchen zum Beispiel weniger Proviant. Je nachdem, was die Einrichtung anbietet, können Eltern die Frühstücksboxen mit weiteren Bausteinen ergänzen. Gibt es beispielsweise beim Schulfrühstück keine Milchprodukte, ergänzt ein Joghurt von zuhause die Versorgung. Auch bei der Auswahl der Lebensmittel für die Brotdose sollten Kinder mitentscheiden. Statt zum „Gemüseschnitzer“ oder „Brotausstecher“ zu werden, gehören ganz normale Lebensmittel in die Box. Obst und Gemüse einfach kleinschneiden und ggf. entkernen. Die Schale, zum Beispiel von Gurken oder Äpfeln darf mitgegessen werden. Eine saisonale und regionale Auswahl an Gemüse und Obst garantiert Abwechslung.

Das gehört in die Frühstücksbox

Was ein ausgewogenes Frühstück beinhaltet, weiß Tanja Bolm von der Niedersächsischen Kitavernetzungsstelle: „Ein Vollkornbrot mit Käse oder vegetarischem Aufstrich, dazu Knabberrockost oder eine selbst gemachte Speise aus Naturquark oder Joghurt mit frischem Beerenobst

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

und eine Flasche Wasser sind ein ideales Frühstück.“ In Bezug auf die Hygiene der Lebensmittel gibt es ein paar Regeln zu beachten. An warmen Tagen keine leicht verderblichen Lebensmittel, wie beispielsweise Geflügelfrischwurst einpacken. In Zeiten von Corona ist besondere Vorsicht geboten: Kinder sollten auf Tauschen und Teilen verzichten, um das Ansteckungsrisiko zu verringern.

pres-
seinfo
presseinfo
presseinfo
presseinfo

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages