



# Wir sind Schule mit Biss!

## Informationen für Eltern

### Gesund und lecker frühstücken



Maddas/shutterstock

„Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag!“ Wer kennt diesen Spruch nicht? Wie viel Wahrheit in diesem Spruch liegt, wissen zahlreiche Lehrerinnen und Lehrer aus dem Schulalltag. Sie erkennen, welches Kind zu Hause bereits gefrühstückt hat oder wer mit leerem Magen in den Tag gestartet ist: **Kinder ohne Frühstück** ermüden schneller und können **schlechter lernen**.

Lebensmittel versorgen uns mit **Energie** und Nährstoffen. Da sich die Energiespeicher über Nacht leeren, ist es wichtig, sie morgens mit einem Frühstück wieder aufzufüllen. Auf diese Weise erhält das Gehirn, die Steuerzentrale des Körpers, den benötigten Energienachschub und ihr Kind kann **aufmerksam, konzentriert und leistungsfähig am Schulunterricht teilnehmen**.

### Gute Vorbereitung ist alles!

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum das Frühstück zu Hause vernachlässigt wird. Manchmal ist morgens einfach nur die **Zeit zu knapp**. Bereiten Sie bereits abends soweit wie möglich alles vor: Sie können den Tisch decken und das **Schulfrühstück** zubereiten. Es bleibt in einer gut verschlossen Box im Kühlschrank frisch.

### Was gehört zum Frühstück?

Hat Ihr Kind morgens einfach **keinen Hunger**? Vielleicht schmecken ihm ein paar Obst- oder Gemüsestücke, ein Joghurt, ein Saft oder ein Glas Milch als Starter in den Tag. Das erste Frühstück zu Hause und das Schulfrühstück ergänzen sich und sorgen für eine gleichmäßige Energie- und Nährstoffversorgung. Idealerweise findet Ihr Kind in seiner **Frühstücksdose** ein **Vollkornbrot** dünn belegt mit **Käse, Wurst oder Aufstrich**. **Gemüse und Obst** ergänzen das Nährstoffspektrum. Kinder greifen gerne zu, wenn Gemüse und Obst in Form von Fingerfood appetitlich angeboten werden. Natürlich darf ein **Getränk** nicht fehlen. Hier ist **Wasser** das beste Getränk. So kann Ihr Kind gestärkt den Schultag meistern.