



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Lehrkräfte

Gesund und lecker frühstücken



Olesksandra Naturnek/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. Allzu oft lässt sich leicht erkennen, welches Kind zu Hause bereits gefrühstückt hat oder wer mit leerem Magen in den Tag gestartet ist.

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

Zwischenmahlzeiten unterstützen die Leistungsfähigkeit

Leider wird das Frühstück zu Hause aus unterschiedlichen Gründen oft vernachlässigt. Häufig wird nur etwas auf die Schnelle gefrühstückt oder sogar nichts gegessen. Zahlreiche Studien zeigen, dass das Leistungsniveau dieser Kinder niedriger ist als bei Kindern, die morgens gefrühstückt haben. Es ist ganz natürlich, dass im Laufe des Tages die Leistungsfähigkeit bei Kindern und Erwachsenen schwankt. Wie stark diese Schwankungen ausfallen, hängt von körperlicher Aktivität und vom Rhythmus und der Zusammenstellung der Mahlzeiten ab. Gerade für Kinder sind daher Zwischenmahlzeiten wie das **Schulfrühstück am Vormittag** oder ein Snack am Nachmittag in der OGS wichtig.

So wird das Schulfrühstück richtig gut

Die **Frühstückspause** ist für Kinder ideal, um zur Ruhe zu kommen und sich für die folgenden Unterrichtsstunden wieder zu stärken. Achten Sie darauf, dass die Kinder Ihrer Klasse etwas essen und trinken. Idealerweise haben die Kinder in ihrer **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.

Kein Schulfrühstück mitgebracht

Ob das vorbereitete Schulfrühstück vergessen oder kein Schulbrot zubereitet wurde oder ob schlicht und ergreifend kein Essen vorrätig war – in jeder Klasse gibt es Kinder, die den Schulvormittag ohne Essen überstehen müssen. Das ist nicht gut! Vielleicht nimmt Ihre Schule am **EU-Schulobstprogramm** teil, so dass die Kinder ohne mitgebrachtes Frühstück hier etwas mehr zugreifen können. In manchen Klassen gibt es regelmäßig einen gemeinschaftlichen Obst- oder Gemüseteller oder die Möglichkeit Knäckebrot bzw. Zwieback für hungrige Kinder zur Verfügung zu stellen. Bestimmt haben Sie mit den Kindern aus Ihrer Klasse noch weitere Ideen. Beziehen Sie auch die **Eltern** auf den **Klassenpflegschaftssitzungen** mit in das Thema Schulfrühstück ein. In einem behutsamen **Einzelgespräch** können Sie eventuell mehr über die Gründe erfahren, warum ein Kind ohne Pausenbrot in die Schule kommt.

Thematisieren Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern das Thema „**Frühstück zu Hause und in der Schule**“. Sie legen damit einen wichtigen Grundstein für ein gutes **Lernklima** in der Klasse!

