



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Das Frühstück: eine sehr wichtige Mahlzeit

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

Traductor/a:

Pilar de Vicente Servio.

[Volumen 4. Nº 1. Febrero 2011](#) ^[1]

Um den Tag voller Vitalität und Stärke anzufangen, ist es ratsam, ein gutes Frühstück einzunehmen. Es gibt zahlreiche und gute Gründe, diesem Ratschlag zu folgen, und wir möchten sie mit diesen Zeilen/Artikel verbreiten, damit die Familien die Förderung eines gesunden Frühstücks in dem Alltag einbeziehen, so dass auch „die Kleinen“ im Haus dies als eine häufige, gesunde und vor allem angenehme Gewohnheit annehmen.

Genauso, wie man sich nicht ohne Benzin auf den Weg macht, oder Sportler einen großen Teller Nudeln essen, bevor sie eine Prüfung oder Training beginnen, ist es empfehlenswert, sich durch ein reichhaltiges Frühstück mit Energie zu versorgen, um einen Vormittag lang Arbeit oder Lernen in Angriff zu nehmen. In der Schule merkt die Lehrerschaft häufig, dass manche Kinder dem Unterricht wenig Aufmerksamkeit während der ersten zwei Stunden schenken. In diesen zwei Stunden sind in der Regel die Aktivitäten vorgesehen, welche die größte Anstrengung erfordern, da die leichteren Fächer eher am Ende des Schultages stattfinden. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen „gut gefrühstückt zu haben“ und der Konzentrationsfähigkeit während der ersten Stunden und dem ganzen Schultag. Selbst wenn das Kind dann einen Snack während der Pause isst, sind diese zwei Stunden schon vergangen. Und die Pause sollte vor allem dafür bestimmt sein, aktiv zu spielen.

In manchen Schulen lassen die Lehrer, welche sich um Ernährung kümmern, die Kinder solange sitzen, bis sie die Zwischenmahlzeit aufgegessen haben, anstatt sie zur Bewegung oder zum Spielen anzuspornern. Trotzdem ist diese Stärkung während der Pause eigentlich nicht nötig für Kinder, die noch andere 4 Mahlzeiten am Tag essen. Eigentlich sind erst 2-3 Stunden seit dem Frühstück vergangen und in 2-3 weiteren Stunden werden die Kinder das Mittagsessen zu sich nehmen. Daher kann die Zwischenmahlzeit etwas sehr leichtes sein, aber deswegen sollte man nicht auf das Gesunde verzichten: ein kleines belegtes Brot oder ein bisschen Obst, dazu Wasser, sind ausreichend.

Der menschliche Körper hat die Fähigkeit, die Energie, die er benötigt, ziemlich genau zu regulieren, und er kann das noch besser tun, wenn man mit einer guten Grundlage in den Tag startet. Wenn das Frühstück komplett, mengenmäßig angemessen und gesund ist, sind die restlichen Mahlzeiten in der Regel ausgewogener. Andernfalls, wenn man nicht gut gefrühstückt hat, ist es wahrscheinlich, dass man mit übertriebener Gier isst, wenn man zu Hause ankommt. Man hat einen starken Zusammenhang zwischen der Gewohnheit, das Frühstück wegzulassen, und Übergewicht festgestellt. Das heißt, dass die Menschen (jeden Alters), die kein gesundes Frühstück essen, ein höheres Risiko haben, an Fettleibigkeit zu erkranken.

Zusammensetzung des Frühstücks

In jeder Region, Land oder Kultur gibt es verschiedene Ernährungsgewohnheiten und das Frühstück bildet keine Ausnahme. Ein Frühstück wird als ausgewogen betrachtet, wenn es folgende Lebensmittel enthält:

- Die Gruppe der Milchprodukte, die eiweiß- und calciumreich sind. Es kann sich um reine oder um mit Kaffee oder Kakao gemischte Milch, Joghurt oder Käse handeln. Es ist eine Frage der Vorlieben, wobei bei manchen Menschen der Verzehr von vergorenen Produkten durch Laktoseintoleranz vorgegeben ist, die progressiv ab dem zweiten Lebensjahr eintreten kann und deren Häufigkeit abhängig von dem Ursprungsland ist (25-30% in Europa, 70% in Afrika und Amerika und über 90% in Asien).
- Die **Getreide**gruppe. Ihr Beitrag, nämlich Kohlenhydrate langsamer Verdauung, gibt uns Energie für den Vormittag. Es kann sich um Brot (getoastet oder nicht) oder Getreideflocken handeln. Kekse, Kuchen, Muffins, Teilchen und **churros** werden zwar auch aus Getreidemehl hergestellt. Man sollte sie jedoch nur gelegentlich essen, denn man sollte nicht vergessen, dass sie auch Fett und Zucker enthalten. Was Getreideflocken angeht, sollte man einige Bemerkungen machen:

-

 -

Die größte Mehrheit der Getreide, die gewöhnlich „Frühstückscerealien“ genannt werden, enthalten Honig oder Zucker und steuern daher zu viele Kalorien bei.

- Wenn sie außerdem mit Schokolade bedeckt sind, haben sie einen deutlich höheren Kaloriengehalt, mit dem zusätzlichen Nachteil, dass sie ungesunde Fette enthalten.

Auf der anderen Seite gibt es ganze

, zerquetschte Getreide, wie z.B. Müsli, die gesünder sind, weil sie die ganze Schale (die Kleie) behalten. Ein Aspekt, der sowohl mit Brot als auch mit dieser Art von Getreide verbunden ist, ist die Wichtigkeit, etwas härtere Lebensmittel **kauen**

zu müssen, was sehr förderlich für die Entwicklung der Gebissmuskulatur und die Zähne an sich ist.

- **Etwas Obst**

: ein natürlicher Saft, einige Stücke Birne, Banane oder Honigmelone, Weintrauben, Oliven, Datteln, ein Paar Scheiben Tomate auf Toast... Es gibt viele mögliche Variationen. Was man beabsichtigt, sind Vitamine und etwas mehr pflanzliche Fasern beizutragen.

- **Andere optionale Lebensmittel**

, die oft im Frühstück bestimmter Menschen, Familien oder Kulturen enthalten sind:

- Wurstwaren: Schinken, Salami...
- Eier.
- Fette: Olivenöl, Margarine, Butter, weiße oder roter Schmalz, (Leber)pastete.
- Tee.

Eltern sagen oft, dass

es morgens keine Zeit gibt, damit die Kinder frühstücken. Mit der Ausrede, dass sie die Kinder nicht zu früh aufstehen lassen wollen, wecken sie sie mit nur der nötigsten Zeit sich anzuziehen, ein Glas Milch zu trinken und in die Schule zu gehen. Oder sie setzen die Kinder vor den Fernseher, während das Frühstück auf dem Tisch nicht angerührt wird, da das Kind seine ganze Aufmerksamkeit der Sendung und nicht dem Wachwerden und dem Frühstück schenkt.

Dabei können f

ünfzehn Minuten reichen, wenn man das Familienfrühstück gut organisiert. Die Kinder können mithelfen: den Tisch decken, das Brot bringen, Saft machen, usw. Und, wenn Sie alle gleichzeitig frühstücken, gewinnen Kinder mit der Zeit diese Gewohnheit und die ganze Familie profitiert davon.

ZUR WIEDERHOLUNG:

- - Das Frühstück liefert Energie für einen ganzen Vormittag des Lernens oder der Arbeit.
 - Ein gesundes Frühstück muss Obst, Molkereiprodukte und Getreide enthalten.
 - Gute Gewohnheiten werden in der Familie besser gefestigt; daher ist es ratsam, sowohl die Einnahme des Frühstücks als auch dessen Zubereitung mit den Kindern zu teilen.
 - Es ist empfehlenswert, den Fernseher während der Mahlzeiten auszuschalten.