

Frühstück für Kinder und Jugendliche

Zu müde, um am Morgen etwas zu frühstücken? In der morgendlichen Hektik fehlt vielen Familien die Zeit für ein richtiges Frühstück. Ein Fehlstart mit Folgen!

Kinder und Jugendliche sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Werden ihre Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, leiden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. Ein Kleinkind ist quengelig, wenn sein Blutzuckerspiegel zu tief abgesunken ist. Ein Schulkind hat vielleicht eine Prüfung und kann sich nicht konzentrieren, dementsprechend fällt die Prüfung schlechter aus als gewünscht.

Der Blutzuckerspiegel:

Weil das Gehirn im Gegensatz zu den Muskeln kein Fett verbrennen kann, ist es für die Leistungsfähigkeit auf eine konstante Glucosezufuhr angewiesen. Glucose ist das Denkbrennstoff für die Gehirnleistung. Sie entsteht beim Abbau von Kohlehydraten und ist als Blutzucker im Blut zu finden, als Glykogen in der Leber und in den Muskeln. Die Leberglykogenspeicher reichen für einige Stunden aus. Erfolgt dann kein Kohlenhydratnachschieb, fällt der Blutzuckerspiegel ab, die Kinder fühlen sich müde, unkonzentriert und hungrig.

Besonders tief ist der Blutzuckerspiegel nach dem Schlafen am Morgen. Die am Vorabend um 18 oder 19 Uhr gegessenen Kohlenhydrate sind längst verdaut und abgebaut. Das Frühstück ist deshalb besonders wichtig für einen guten Start in den Tag.

Nicht alle Kohlenhydrate sättigen lange:

Einige Kohlenhydrate lassen den Blutzucker stark und kurz ansteigen, andere nicht.

Tendenziell lassen Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte den Blutzuckerspiegel ideal, nämlich **langsam ansteigen**, und **sättigen** daher **lange**. Das Kind ist am Morgen in der Schule konzentriert und leistungsfähig.

Weissbrot und verschiedene Frühstücks-Cerealien, v.a. zuckerhaltige, lassen den Blutzucker **rasant ansteigen**, das führt zu einer **kurzen Sättigung** mit raschem Abfall des Blutzuckerspiegels und damit zu Heisshungerattacken in der Pause – meist auf Süßigkeiten; das Kind ist müde, unkonzentriert und mitunter sogar schlecht gelaunt.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel und Getränke für das Frühstück und den Znüni:

- Milchprodukte wie: Milch, Joghurt, Quark und Käse
 - Kohlenhydrate, am besten aus vollem Korn, wie Brot, Getreideflocken, Porridge
 - Nüsse in kleinen Mengen, Früchte, Gemüse
 - Gelegentlich ein Ei oder fettarmer Schinken in kleinen Mengen
 - Getränke wie: Ungesüsster Früchtetee oder Wasser, welches das wichtigste Lebensmittel ist.
- Bitte beachten Sie:** Viele Kinder trinken zu wenig.

Weiterführende Informationen sind zu finden:

- www.sge-ssn.ch
- Buch von Marianne Botta Diener: Kinderernährung gesund und praktisch, www.kinderernaehrung.ch

Ihr Schulgesundheitsdienst