

Liebe Kundin, lieber Kunde,

der kindliche Organismus hat einen besonders hohen Anspruch an die Nährstoffzufuhr – gleichzeitig jedoch noch eine nur geringe Speicherkapazität. Auf eine Unterversorgung reagiert er daher schnell mit Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche, Unlust und auch Krankheitsanfälligkeit. Einige dieser Symptome zeigen sich bereits innerhalb weniger Stunden, wenn zu große Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten liegen, die kleinen

Nährstoffspeicher also geleert sind. Aus diesem Grund sind Kinder auf eine regelmäßige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme angewiesen und brauchen zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen einen gesunden Pausenbiss. Wie Sie den gestalten können, haben wir hier zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Frühstück und Pausenbrot

Erstes und zweites Frühstück sind als Einheit zu betrachten und sollten etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie und Nährstoffen decken. Ein gesundes, vollwertiges Frühstück zu Hause liefert Ihrem Kind nach der langen Nacht ohne Nahrungsaufnahme neue Energie, die es braucht, um den Schultag zu meistern.

Mag Ihr Kind morgens absolut noch nichts essen, sollten Sie ihm wenigstens Milch, Kakao oder Saft hinstellen, denn Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf – vor allem nach der nächtlichen Trinkpause. Ohne häusliches Frühstück muss die Brotzeit für die Schule dann natürlich entsprechend größer ausfallen. Bei kleinen Morgenmuffeln hilft es übrigens oft, sie eine Viertelstunde früher zu wecken, dadurch hat auch der Appetit Zeit zu erwachen.

Abwechslung ist wichtig

Das Pausenbrot soll helfen, die Leistungsfähigkeit im Verlauf des Vormittags hochzuhalten. Je nach Umfang des häuslichen Frühstücks und je nachdem wie lang der Schultag ist, reicht ein kleiner Imbiss oder es muss eine gut gefüllte Brotbox sein. Kraft für die Unterrichtsstunden bringen beispielsweise ein lecker belegtes Vollkornbrot mit Käse, Gurke, Tomate und einem knackigem Salatblatt, ein Fruchtjoghurt, Gemüsestückchen sowie ein Stück Obst. Als Getränke bieten sich Mineralwasser, Milch, Früchte- oder

Kräutertee sowie Saftschorlen an. Vor allem im Sommer und an Tagen mit Schulsport sollten Sie Ihrem Kind immer reichlich Flüssigkeit mitgeben.

Damit auch gegessen wird: gemeinsam planen

Lassen Sie Ihr Kind bei Auswahl und Zusammensetzung des Schulfrühstücks mitreden. So vermeiden Sie, dass der Inhalt der Frühstücksbox im Papierkorb oder beim Mitschüler landet. Abwechslung und Ideenreichtum sind beim Pausenbrot gefragt, um es täglich neu und attraktiv zu gestalten. Wechseln Sie zwischen den Brotsorten und beim Belag und nutzen Sie das umfangreiche Angebot an Aufschnitt und Aufstrichen.

Die richtige Verpackung

Damit das liebevoll hergerichtete Pausenbrot dann auch in der Schule noch frisch und appetitlich ist, muss es gut verpackt sein. Kein Kind hat Freude an einem matschigen Klumpen aus Brot, Wurst und Banane. Darum bieten sich hier spezielle Frühstücksdosen in verschiedenen Formen und Größen an, die den Inhalt vor Druck und dem Durchschütteln beim Laufen schützen. Außerdem sind sie umweltfreundlich, weil kein Verpackungsmüll anfällt. Getränke füllen Sie am besten in gut schließende Kunststoffflaschen. Der Löffel für Joghurt oder Quark sowie Servietten oder Papiertaschentücher dürfen natürlich nicht fehlen. Und hin



Foto: 4774344sean – iStockphoto.com

Wenn Kinder beim Bestücken ihrer Brotbox mitreden dürfen, essen sie den Inhalt gern auf.

und wieder ein kleiner beigelegter Motivationszettel macht das Pausenbrot dann immer wieder zu einer neuen Überraschung.

Apothekenstempel