

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1595343/ohne-fruehstueck-jedes-zweite-kind-geht-mit-fehlstart-in-den-tag> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

Ohne Frühstück: Jedes zweite Kind geht mit Fehlstart in den Tag

15.04.2010 - 09:29 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Nur jedes zweite Kind frühstückt morgens gemeinsam mit seiner Familie, jedes sechste Kind isst vor der Schule gar nichts. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage unter Eltern im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). "Das Frühstück liefert die Energie für den Tag. Wenn Kinder darauf verzichten, legen sie einen glatten Fehlstart hin. Ohne Grundlage sind sie in der Schule weniger aufmerksam und können sich schlechter konzentrieren", erklärt Ernährungswissenschaftlerin Alexandra Krotz von der TK. "Daher ist es besonders bedenklich, dass ein Drittel der Kinder, die sowieso schon häufig schlapp und müde sind, ohne Frühstück aus dem Haus gehen", so die TK-Expertin zu den Umfrage-Ergebnissen.

Zeitmangel ist der häufigste Grund, warum Familien auf das morgendliche Ritual verzichten: Jeder dritte Befragte gab an, dass es deswegen bei ihm zu Hause nicht zu einer gemeinsamen Mahlzeit reicht. "Wer mit leerem Magen aus dem Haus geht, den überfällt später am Tag der Heißhunger. Eltern sollten auch bei den Essgewohnheiten Vorbilder sein. Statt mit dem Kaffeebecher in der Hand zur Arbeit zu hetzen, ist ein gemeinsames Frühstück ein wichtiges Familienritual, um den Tag zu beginnen", sagt die TK-Expertin. Die Umfrage ergab, dass in jeder fünften Familie die Kinder ohne die Eltern frühstücken.

Doch was steht auf dem morgendlichen Speiseplan? Zwei von zehn Kindern trinken nur ein Glas Saft oder Milch. Das ist besser zwar als mit leerem Magen zur Schule zu gehen. "Milch oder Milchprodukte sind gerade für die Jüngeren wichtig, denn sie enthalten Calcium und helfen, Knochen und Zähne zu stärken. Doch bei einem richtigen Frühstück sollten auch Getreideprodukte, frisches Obst oder Gemüse und zum Beispiel Kräuter- oder Früchtetee auf dem Tisch stehen", erklärt Krotz. Vollkornbrot, magerer Wurstaufschnitt, selbstgemachter Quarkaufstrich mit Kräutern und Müsli mit Nüssen, Früchten und Rosinen sind die besten Energielieferanten für den Tag. So enthalten Haferflocken viele B-Vitamine, die Konzentration und Leistungsfähigkeit fördern. Und Bananen verbessern mit hohem Kaliumgehalt die Konzentration.

Laut der Umfrage hat jedes vierte Kind morgens überhaupt keinen Appetit. "Eltern sollten solche Frühstücksmuffel nicht zum Essen zwingen. In der Woche können sich die Kleinen langsam mit einem Glas Milch, einem Stück Obst oder einem Joghurt an das Frühstück gewöhnen. Am Wochenende kann dann ein bunt gedeckter Tisch dem Nachwuchs Appetit machen. Obstspieße, Gemüsestangen mit Dips oder selbst gebackenes Brot überzeugen auch kleine Essensverweigerer", rät Ernährungsexpertin Krotz.

Übrigens: Je älter die Kinder sind, umso eher verzichten sie morgens auf ihre erste Mahlzeit. Während nur jeder zehnte Grundschüler mit leerem Magen aus dem Haus geht, ist es bei den 15- bis 18-Jährigen schon jeder vierte. Außerdem scheint der Bildungshintergrund eine Rolle zu spielen: Kinder, deren Eltern die Volks- und Hauptschule besucht haben, essen doppelt so oft kein Frühstück wie ihre Altersgenossen, deren Eltern Abitur oder ein Studium in der Tasche haben.

Hinweis an die Redaktionen:

Für die repräsentative Umfrage hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK im Januar 1.000 Personen befragt, in deren Haushalt ein Kind zwischen sechs und 18 Jahren lebt. Weitere Informationen rund um das Thema enthält der TK-Medienservice "Zivilisationskrankheiten". Den Medienservice sowie honorarfreie Pressefotos gibt es im TK-Pressen-Center unter www.presse.tk-online.de.

Pressekontakt:

Techniker Krankenkasse
Pressestelle
Dagmar Rutenbeck
Bramfelder Straße 140
22305 Hamburg
Telefon: 040 - 6909 3020
Fax: 040 - 6909 1353
E-Mail: dagmar.rutenbeck@tk-online.de

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2