

Thema: **Gesund in den Tag starten – Mit dem richtigen Frühstück in die Schule**

Beitrag: 1:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Schulferien gehen langsam zu Ende und damit beginnt für die meisten Eltern wieder die Zeit des morgendlichen Schnittenschmierens. Oft ist es morgens allerdings stressig und darunter leidet das Frühstück für die Kinder – immer dasselbe, kaum Abwechslung und wenig Gesundes. Die Folgen von so einem Frühstück spüren die Kinder dann in der Schule. Mario Hattwig berichtet.

Sprecher: Konzentrationsstörungen, Nervosität und Übergewicht. Das sind die Folgen von ungesundem Frühstück. Anna Kerrutt ist Grundschullehrerin an der Hamburger Schule Anna Susanna-Stieg und beschreibt, was die Kinder ihrer Klasse zum Frühstück mitbringen.

O-Ton 1 (Anna Kerrutt, 0:17 Min.): „Das kann Schwarzbrot mit Käse und Salat sein, das kann aber auch genauso gut weißes Toast sein - als Negativbeispiel jetzt. Sie kennen das alle: "Das Beste aus der Milch", Eistee als Getränk dazu. Also Dinge, die in der Werbung auch angepriesen werden, an denen man auch merkt, dass Frühstück zu Hause nicht überall etabliert ist.“

Sprecher: Aber ein gesundes Frühstück ist wichtig – vor allem für Kinder und nicht nur, weil sie sich so in der Schule besser konzentrieren können, sondern weil der kleine Körper Nährstoffe braucht, um sich gesund zu entwickeln.

O-Ton 2 (Anna Kerrutt, 0:13 Min.): „Wir haben hier auch ein Sportprofil – also, wir stellen auch viele körperliche Anforderungen an die Kinder, denen sind sie dann auch viel eher gewachsen, wenn sie auf ihre Ernährung achten. Und wir versuchen auch, diesen Zusammenhang darzustellen, dass sie wissen, was Ernährung und ihr Körper miteinander zu tun haben.“

Sprecher: Gesundes Frühstück muss man seinen Kindern vorleben. Aber auch die Schulen können hier einiges tun.

O-Ton 3 (Anna Kerrutt, 0:14 Min.): „Also, dass man in der Klasse gemeinsam frühstückt, an besonderen Tagen ein großes gemeinsames Frühstück anregt. Wir haben auch Frühstück vorbereitet und mit anderen Klassen schon getauscht. Wir haben auch schon selber Brot gebacken, um zu zeigen: Wie kommt eigentlich ein Brot überhaupt zustande?“

Sprecher: Um das Frühstück für die Kinder interessanter und aufregender zu gestalten kann man zum Beispiel Käse in Mond- oder Sternformen austechen.

O-Ton 4 (Anna Kerrutt, 0:11 Min.): „Man kann das auch als Event gestalten, indem man mal draußen im Park frühstückt oder ein Witze-Frühstück einlegt oder ein Vorlese-Frühstück macht. Oder einfach auch mal richtig Brötchen vom Bäcker holt. Die gibt es so ja auch sonst nicht jeden Morgen.“

Abmoderationsvorschlag: Über 700 Brotsorten werden jeden Tag in Deutschlands Bäckereien gebacken. Das ist weltweit einzigartig. Mehr zum Thema „Gesundes Frühstück“ finden Sie auch im Internet unter fruehstuecksbaecker.de.



Thema: **Gesund in den Tag starten – Mit dem richtigen Frühstück in die Schule**

Interview: 2:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Schulferien gehen langsam zu Ende und damit beginnt für die meisten Eltern wieder die Zeit des morgendlichen Schnittenschmierens. Oft ist es morgens allerdings stressig und darunter leidet das Frühstück für die Kinder – immer dasselbe, kaum Abwechslung und wenig Gesundes. Die Folgen von so einem Frühstück spüren die Kinder dann in der Schule, weiß Anna Kerrutt, sie ist Grundschullehrerin an der Hamburger Schule Anna Susanna-Stieg, hallo!

Begrüßung: „Schönen guten Tag!“

1. Frau Kerrutt, was bringen denn Ihre Schüler zum Frühstück mit?

O-Ton 1 (Anna Kerrutt, 0:31 Min.): „Das ist sehr unterschiedlich, was die Kinder von Zuhause mitbringen. Das kann Schwarzbrot mit Käse und Salat sein, das kann aber auch genauso gut weißes Toast sein als Negativbeispiel jetzt. Sie kennen das alle: "Das Beste aus der Milch", Eistee als Getränk dazu. Also Dinge, die in der Werbung auch angepriesen werden, an denen man auch merkt, dass Frühstück zu Hause nicht überall etabliert ist. Wenn das nicht als Wert vermittelt wird, dann ist das uncool, dann unterscheidet sich das auch gar nicht von Snacks, die man nachmittags unter Umständen zu sich nimmt, und das ist alles sehr stark geprägt auch von dem, was man aus der Werbung kennt.“

2. Was hat so ein Frühstück für Auswirkungen?

O-Ton 2 (Anna Kerrutt, 0:18 Min.): „Ganz direkt erst einmal ist das nicht förderlich für die Konzentration: Viel Zucker macht hibbelige Kinder noch hibbeliger. Natürlich hat das auch Auswirkungen auf das Körpergewicht, die ganzen Fertigprodukte, wenn die in größeren Mengen gegessen werden. Und letztendlich sättigt das auch einfach nicht so lange. Man hat danach sofort wieder Hunger und dann werden viele Süßigkeiten gegessen.“

3. Warum ist ein gesundes Frühstück außerdem wichtig?

O-Ton 3 (Anna Kerrutt, 0:32 Min.): „Abgesehen natürlich davon, dass man in der Schule besser aufpassen kann, ist es einfach so, dass der Körper Nährstoffe braucht, um sich gesund zu entwickeln. Wir haben hier auch ein Sportprofil – also, wir stellen auch viele körperliche Anforderungen an die Kinder, denen sind sie dann auch viel eher gewachsen, wenn sie auf ihre Ernährung achten. Und wir versuchen auch, diesen Zusammenhang darzustellen, dass sie wissen, was Ernährung und ihr Körper miteinander zu tun haben. Auf jeden Fall haben die Kinder ein größeres Interesse daran zu sehen: Was hat eigentlich mein Nachbar auf dem Brot? Vielleicht einfach mal ein Brot zu tauschen, mal was zu probieren und zu sagen: Ach, das nehme ich morgen auch mal mit oder ich frage meine Mama, ob wir das nicht auch mal kaufen können.“

4. Wie kann man Kindern gesundes Frühstück näherbringen?

O-Ton 4 (Anna Kerrutt, 0:19 Min.): „Das ist wie mit allen Dingen, man muss es vorleben. Erstmal muss man natürlich zu Hause Frühstück an sich etablieren. Eine Zeit, wo man zusammensitzt als Familie. Vielleicht manchmal auch heute die einzige Zeit des Tages, wo man sich noch direkt trifft, Dinge bespricht und natürlich auch vorlebt und vormacht, was man denn eigentlich frühstücken kann überhaupt, was ein gesundes Frühstück überhaupt ist.“



5. Was genau sollten Schulen machen?

O-Ton 5 (Anna Kerrutt, 0:30 Min.): „Schulen können natürlich ebenfalls Zeit sich nehmen für Frühstück. Also, dass man in der Klasse gemeinsam frühstückt, an besonderen Tagen ein großes gemeinsames Frühstück anregt. Wir haben auch Frühstück vorbereitet und mit anderen Klassen schon getauscht. Wir haben einen Haushaltsführerschein, wo wir auch schon selber Brot gebacken haben, um zu zeigen: Was ist das eigentlich? Wie kommt eigentlich ein Brot überhaupt zustande? Also Ernährung ist für unsere Schule einfach wichtig. Wir sind ein Sportprofil und eine ausgewogene Ernährung, die die Kinder stärkt und das Wachstum fördert und die gesunde Entwicklung sind bei uns einfach wichtig.“

6. Haben Sie ein paar Tipps, wie man gesundes Frühstück ein bisschen aufregender gestalten kann?

O-Ton 6 (Anna Kerrutt, 0:27 Min.): „Zum einen kann man natürlich Frühstück selber machen und es interessant gestalten, indem man vielleicht Käse aussticht in verschiedenen Formen - in Form von Sternen und Monden schmeckt das einfach besser. Oder Möhrenautos bastelt oder Frühstück mit anderen Klassen tauscht, dass man etwas Besonderes zubereitet, was man dann anderen anbieten kann. Man kann das auch als Event gestalten, indem man mal draußen im Park frühstückt oder ein Witze-Frühstück einlegt oder ein Vorlese-Frühstück macht. Oder einfach auch mal richtig Brötchen vom Bäcker holt. Die gibt es ja auch sonst nicht jeden Morgen.“

Anna Kerrutt über Kinder und deren Frühstück. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Bitte, gern geschehen!“

Abmoderationsvorschlag: Über 700 Brotsorten werden jeden Tag in Deutschlands Bäckereien gebacken. Das ist weltweit einzigartig. Mehr zum Thema „Gesundes Frühstück“ finden Sie auch im Internet unter fruehstuecksbaecker.de.



Thema: **Gesund in den Tag starten – Mit dem richtigen Frühstück in die Schule**

Umfrage: 0:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Salami, Käse oder Leberwurst – auf den Broten von Deutschlands Schülern herrscht oft Langeweile. Manchmal werden die uncoolen Schulbrote sogar gegen Süßigkeiten ausgetauscht. Wir haben uns mal in den Schulen umgehört: Was habt Ihr am liebsten auf Eurem Pausenbrot?

Kind 1: „Am liebsten habe ich auf meinem Pausenbrot Butter und Mettwurst, weil ich das gerne esse.“

Kind 2: „Ich nehme immer gerne Schmelzkäse oder nur Butter.“

Kind 3: „Auf meinem Pausenbrot mag ich am liebsten Bergkäse. Da ist Frischkäse noch drunter, keine Butter.“

Kind 4: „Also immer habe ich eine Scheibe Wurst mit einem Stück Eisbergsalat. Ich finde, das schmeckt Lecker und das ist gesund.“

Kind 5: „Auf meinem Pausenbrot hab ich am allerliebsten Ringsalami. Das ist Salami, die so in Ringe geschnitten ist.“

Kind 6: „Am liebsten esse ich Vollkornbrot mit Salzbutter drauf. Das schmeckt gut. Ich habe mir mal Butter auf ein Brötchen gemacht und da Salz drauf gestreut. Dann hat es gut geschmeckt und dann haben wir gesehen, dass es auch so eine richtige Salzbutter zum Kaufen gibt.“

Abmoderationsvorschlag: Gesundes und abwechslungsreiches Frühstück ist das A und O. In ein paar Minuten erfahren Sie, was ungesundes Frühstück für Folgen haben kann.

