

Thema: Energie fürs Lernen – So kommen Schüler morgens richtig in Gang!

Beitrag: 1:33 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Vorbei die süße Zeit des Nichtstuns und des langen Schlafens: Für die meisten Schüler hat längst schon wieder der Ernst des Lebens begonnen. Für die Eltern aber auch! Denn wer seinem Kind das Frühstück macht, muss sich jetzt jeden Tag wieder aufs Neue überlegen, was er seinem Sprössling morgens aufischt und in die Schulbrotdose packt. Jessica Martin berichtet.

Sprecherin: Unkonzentriert, schlaft und antriebslos: Wer jemals ohne Frühstück in den Tag gestartet ist, kennt diese Probleme, sagt der Präsident des Zentralverbandes des Deutschen Bäckerhandwerks Peter Becker.

O-Ton 1 (Peter Becker, 0:19 Min.): „Ich glaube, da sind wir uns alle mit den Ernährungswissenschaftlern einig, dass es ganz wichtig ist, morgens dem Körper die entsprechenden Nährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe zuzuführen, um den Tag vernünftig zu überstehen. Man wird auch ruhiger, finde ich, der Körper hat genügend Nährstoffe, kann die Leistung bringen, die abgefordert wird. Deswegen ist für mich Frühstück **die** zentrale Mahlzeit.“

Sprecherin: Und das kann man auch seinen Kindern vermitteln, wenn man von Klein auf regelmäßig mit ihnen frühstückt.

O-Ton 2 (Peter Becker, 0:26 Min.): „Ich preferiere natürlich Brot und Brötchen. Wir haben so viele Varianten im Bäckerhandwerk – an 700 verschiedenen Brotsorten, an verschiedenen Brötchensorten – zwischendurch kann man auch mal einen Schokoriegel nehmen, Cornflakes oder ähnliches. Die Kombination und Abwechslung ist, glaube ich, auch ganz wichtig. Ob eben süß, Marmelade, Honig oder auch ein bisschen Wurst, Käse, natürlich auch mal ein Ei. Man kann auch mal ein Müsli zwischendurch essen. Das Umfeld soll schon mal nett sein, der Tisch soll nett gedeckt sein, es soll Spaß machen zu frühstücken.“

Sprecherin: Und wenn es aus welchen Gründen auch immer mal nicht mit dem Frühstück klappen sollte, dann schmieren Sie Ihren Kindern wenigstens ein leckeres Pausenbrot für die Schule.

O-Ton 3 (Peter Becker, 0:22 Min.): „Also, da haben wir auf unserer Internetseite www.fruehstuecksbaecker.de tolle Vorschläge, wie man den Spaß am Essen bei den Kindern auch fördern kann durch verschiedene Varianten. Der ‚Radieschen-Doppeldecker‘ ist zum Beispiel ein Beispiel, das ich ganz pfiffig finde – oder das ‚lachende Schinkenbrot‘, nur um zwei Beispiele zu nennen. Und ich hoffe, dass viele Kinder jetzt in der Zukunft mit ihren Eltern auch gemeinsam frühstücken – das ist ganz wichtig.“

Abmoderationsvorschlag: Weitere gute Ideen für mehr Abwechslung beim Frühstück und beim Pausenbrot gibt's im Internet unter www.fruehstuecksbaecker.de. Hier erklärt der kleine Comic-Held ‚Bäckman‘ alles über gutes Frühstück und leckere Pausenbrote.



Thema: Energie fürs Lernen – So kommen Schüler morgens richtig in Gang!

Interview: 1:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Vorbei die süße Zeit des Nichtstuns und des langen Schlafens: Für die meisten Schüler hat längst schon wieder der Ernst des Lebens begonnen. Für die Eltern aber auch! Denn wer seinem Kind das Frühstück macht, muss sich jetzt jeden Tag wieder aufs Neue überlegen, was er seinem Sprössling morgens auftischt und in die Schulbrotdose packt. Peter Becker ist Präsident des Zentralverbandes des Deutschen Bäckerhandwerks, hat selber Kinder und kann uns bestimmt ein paar gute Tipps geben, hallo.

Begrüßung: „Guten Tag!“

1. Herr Becker, eine Menge Schüler finden Frühstück und Pausenbrot uncool. Wie haben Sie Ihre Kinder dazu gebracht, morgens was Vernünftiges zu essen?

O-Ton 1 (Peter Becker, 0:12 Min.): „Also, ich hab’s genauso gemacht wie meine Eltern mit mir: es ist einfach ein Vorleben. Für uns war immer Frühstück eine wichtige Mahlzeit. Gemeinsam mit der Familie, gemeinsam frühstücken, Energie für den Tag zu schaffen. Und das haben wir den Kindern so vermittelt, und das hat auch gut funktioniert.“

2. Wie wichtig ist die erste Mahlzeit des Tages für den Körper?

O-Ton 2 (Peter Becker, 0:19 Min.): „Ich glaube, da sind wir uns alle mit den Ernährungswissenschaftlern einig, dass es ganz wichtig ist, morgens dem Körper die entsprechenden Nährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe zuzuführen, um den Tag vernünftig zu überstehen. Man wird auch ruhiger, finde ich, der Körper hat genügend Nährstoffe, kann die Leistung bringen, die abgefordert wird. Deswegen ist für mich Frühstück **die** zentrale Mahlzeit.“

3. Kinder greifen morgens zum Leidwesen der Eltern gern auch mal zum Schokoriegel oder zu Cornflakes: Was halten Sie davon?

O-Ton 3 (Peter Becker, 0:21 Min.): „Ich denke, da sollte man flexibel sein. Ich preferiere natürlich Brot und Brötchen. Zwischendurch kann man auch mal einen Schokoriegel nehmen, Cornflakes oder ähnliches. Die Kombination und Abwechslung ist, glaube ich, auch ganz wichtig. Wir haben aber so viele Varianten im Bäckerhandwerk – an 700 verschiedenen Brotsorten, an verschiedenen Brötchensorten, salzig, süß und ähnliches – sodass wir da schon eine unheimlich attraktive Auswahl bieten.“

4. Ihr Tipp: Wie bereitet man ein perfektes Frühstück zu?

O-Ton 4 (Peter Becker, 0:20 Min.): „Es sollte sympathisch sein, das Umfeld soll schon mal nett sein, der Tisch soll nett gedeckt sein, es soll Spaß machen zu frühstücken. Und dann inhaltlich ist es natürlich eine Frage, was die Kinder und was die Familie mag: ob eben süß, Marmelade, Honig oder auch ein bisschen Wurst, Käse, natürlich auch mal ein Ei. Man kann auch mal ein Müsli zwischendurch essen. Es soll einfach sympathisch sein, es soll Spaß machen zu essen.“

5. Und fürs Pausenbrot: Wie bekommt man da ein bisschen Abwechslung hin?

O-Ton 5 (Peter Becker, 0:24 Min.): „Also, da haben wir auf unserer Internetseite www.fruehstuecksbaecker.de tolle Vorschläge, wie man den Spaß am Essen bei den Kindern auch fördern kann durch verschiedene Varianten. Der ‚Radieschen-Doppeldecker‘ ist zum



Beispiel ein Beispiel, das ich ganz pfiffig finde – oder das ‚lachende Schinkenbrot‘, nur um zwei Beispiele zu nennen. Und ich hoffe, dass viele Kinder jetzt in der Zukunft mit ihren Eltern auch gemeinsam frühstücken – das ist ganz wichtig.“

Peter Becker vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks mit Tipps für perfekte Frühstücke und abwechslungsreiche Pausenbrote. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Tschüss, es war nett mit Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: Weitere gute Ideen für mehr Abwechslung beim Frühstück und beim Pausenbrot gibt’s im Internet unter www.fruehstuecksbaecker.de. Hier erklärt der kleine Comic-Held ‚Bäckman‘ alles über gutes Frühstück und leckere Pausenbrote.

Thema: Energie fürs Lernen – So kommen Schüler morgens richtig in Gang!

Umfrage: 0:25 Minuten

Anmoderationsvorschlag: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Mit diesem Spruch versuchen Eltern schon seit Generationen ihre Kinder zum Frühstück zu überreden. Aber klappt das auch? Was frühstückt Ihr denn so jeden Morgen?

Schüler: „Also, ich frühstücke gar nicht, weil ich morgens einfach keinen Hunger habe.“

Schülerin: „Ein Brot oder manchmal auch kaum was, eigentlich nur so’n Müsli oder so.“

Schüler: „Ich frühstücke Toastbrot mit Nutella.“

Schülerin: „Cornflakes oder so.“

Schüler: „Ich frühstücke meistens nichts, weil ich dazu keine Zeit hab´.“

Schüler: „Ich frühstücke – und dann ess´ ich Joghurt oder Brot.“

Schüler: „Ich ess´ immer Müsli.“

Schülerin: „Also meist vielleicht so ´n Knäckebrötchen, ja mit Butter halt drauf.“

Schüler: „Brot mit..... Käse!“

Abmoderationsvorschlag: Wie wichtig die erste Mahlzeit des Tages ist und wie abwechslungsreich man sie zubereiten kann, hören Sie gleich von Peter Becker vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks.

