

Thema: Intelligentes Frühstück für aufgeweckte Kinder – Tipps zum Schulbeginn

Beitrag: 1:59 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Früh raus aus den Federn, aber trotzdem zu spät für ein Frühstück: So wird's vielen Schülern auch im neuen Schuljahr gehen. Dabei ist genau diese Mahlzeit besonders wichtig, liefert sie doch die nötige Energie für einen gelungenen Start in den Tag. Tipps für ein gesundes, abwechslungsreiches Frühstück, das Ihrem Nachwuchs auch schmecken wird, hat mein Kollege Oliver Heinze für Sie.

Sprecher: Aufstehen, Zähne putzen, ein paar Sachen überwerfen, den Schulrucksack schnappen und raus aus dem Haus: Morgens zählt einfach jede Minute. Da kommt ganz oft das Frühstück zu kurz. Doch genau das ist falsch, sagt die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:19 Min.): „Nach einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation, die das Gesundheitsverhalten für Schulkinder untersucht hat, ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wenn die Kinder ausgewogen und gut frühstücken, bekommen sie auch gleichmäßig und lange Energie, um sich in der Schule bestens konzentrieren zu können.“

Sprecher: Also lieber 15 Minuten eher aufstehen und ganz in Ruhe frühstücken. Dabei aber auf ein Toastbrot mit Schokoaufstrich oder das zuckersüße Crunchy-Müsli verzichten.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:28 Min.): „Denn diese einfachen Kohlenhydrate schießen direkt ins Blut, lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, was im ersten Moment bedeutet, dass sie wie hyperaktiv sind, dann fällt der Blutzuckerspiegel wieder ab und die Konzentrationsschwäche ist vorprogrammiert. Wenn dann auch noch die hochkalorischen Getränke, wie Softdrinks dazu kommen, dann ist Übergewicht und Diabetes vorprogrammiert, dazu kommt aber auch noch schlechte Haut, schlechte Laune und so weiter.“

Sprecher: Und so will ja nun wirklich niemand in den Tag starten. Deshalb:

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:39 Min.): „Morgens sollten wir vollwertig und basenüberschüssig frühstücken, das sind die besten und wichtigsten Voraussetzungen für Power, Wachstum und natürlich auch gute Noten. Zum Beispiel starten wir morgens mit einem guten Dinkelvollkornbrot, was wir mit Käse belegen können. Mein besonderer Tipp ist ein Hirse-Buchweizenbrei. Der ist ohne Zuckerzusatz und besonders wertvoll, weil er vitalstoff- und auch ballaststoffreich ist, zusätzlich noch gut verträglich, weil er glutenfrei ist. Einfach mit kochendem Wasser, übergießen, nach Lust und Laune verfeinern, zum Beispiel mit Obst. Weitere Rezeptideen dazu finden Sie auch noch unter p-jentschura.de.“

Sprecher: So hat der Nachwuchs dann auch genug Power für einen langen Schultag.

Abmoderationsvorschlag: Mehr über gesunde Ernährung – vom Frühstück bis zum Abendbrot – und leckere Rezeptideen finden Sie im Internet unter www.p-jentschura.com.

Thema: **Intelligentes Frühstück für aufgeweckte Kinder – Tipps zum Schulbeginn**

Interview: 2:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Früh raus aus den Federn, aber trotzdem zu spät für ein Frühstück: So wird's vielen Schülern auch im neuen Schuljahr gehen. Dabei ist genau diese Mahlzeit besonders wichtig, liefert sie doch die nötige Energie für einen gelungenen Start in den Tag. Tipps für ein gesundes, abwechslungsreiches Frühstück, das Ihrem Nachwuchs auch schmecken wird, hat die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Jentschura, wie wichtig ist das Frühstück aus ernährungswissenschaftlicher Sicht für die Kinder?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:21 Min.): „Das ist wirklich besonders wichtig. Nach einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation, die das Gesundheitsverhalten für Schulkinder untersucht hat, ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wenn die Kinder ausgewogen und gut frühstücken, bekommen sie auch gleichmäßig und lange Energie, um sich in der Schule bestens konzentrieren zu können.“

2. In vielen Familien gibt's morgens aber nur ein schnell geschmiertes Weißbrot mit Schokoaufstrich, ein zuckersüßes Crunchy-Müsli oder die Kinder holen sich mal eben schnell ein Croissant beim Bäcker: Was halten Sie davon?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:37 Min.): „Das ist für unsere Kinder leider gar nicht gut. Denn diese einfachen Kohlenhydrate schießen direkt ins Blut, lassen also den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, was im ersten Moment bedeutet, dass sie wie hyperaktiv sind, dann fällt der Blutzuckerspiegel wieder ab und die Konzentrationsschwäche ist vorprogrammiert. Das Gehirn signalisiert wieder Heißhunger, das heißt, so fährt der Blutzuckerspiegel den ganzen Tag Achterbahn. Wenn dann auch noch die hochkalorischen Getränke, wie Softdrinks dazu kommen, dann ist Übergewicht und Diabetes vorprogrammiert, dazu kommt aber auch noch schlechte Haut, schlechte Laune und so weiter.“

3. Wie sieht denn ein richtig gutes Power-Frühstück aus?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:37 Min.): „Morgens sollten wir vollwertig und basenüberschüssig frühstücken, das sind die besten und wichtigsten Voraussetzungen für Power, Wachstum und natürlich auch gute Noten. Zum Beispiel starten wir morgens mit einem guten Dinkelvollkornbrot, was wir mit Käse belegen können. Mein besonderer Tipp ist ein Hirse-Buchweizenbrei, den man zum Beispiel im Reformhaus bekommt. Der ist ohne Zuckerzusatz und besonders wertvoll, weil er vitalstoff- und auch ballaststoffreich ist, zusätzlich noch gut verträglich, weil er glutenfrei ist. Einfach mit kochendem Wasser, übergießen, nach Lust und Laune verfeinern, zum Beispiel mit Obst und so weiter.“

4. Worauf sollte man beim Frühstück unbedingt noch achten?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:32 Min.): „Für einen guten Start in den Tag lieber 15 Minuten eher aufstehen, damit kein Stress entsteht. Und wichtig ist für die Kinder wirklich auch regelmäßig und gemeinsam in Ruhe in der Familie zu frühstücken. Fehlt das gemeinsame Frühstück, steigt die Gefahr für Übergewicht, mittlerweile ist schon jedes siebte Kind davon betroffen. Das ist wirklich alarmierend. Wir sollten als Eltern den Kindern in puncto Ernährung ein Vorbild sein,

gesund voressen, gemeinsam das Frühstück vorbereiten und auch gemeinsam kochen sind da gute Ideen.“

5. Und was ist, wenn die Kinder Frühstücksmuffel sind?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:35 Min.): „Wir können die Kinder ja nicht zum Essen zwingen, wichtig ist, dass die Kinder morgens aber auf jeden Fall erstmal was trinken, das kann zum Beispiel stilles Wasser, Kräutertee oder auch eine Obstschorle sein. Als nächstes auch wirklich drauf achten, dass sie eine gute Pausenverpflegung mitnehmen. Zum Beispiel ein gutes Dinkelvollkornbrot mit Käse schmieren, oder auch Obst- und Gemüsesticks hinzutun. Mein besonderer Tipp: Einfach den Hirse-Buchweizenbrei schon zubereiten und in einer Dose in die Tasche stecken. Weitere Rezeptideen dazu finden sie auch noch unter p-jentschura.de.“

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura mit Frühstückstipps für einen gelungenen Start in den Tag, besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Gerne!“

<p>Abmoderationsvorschlag: Mehr über gesunde Ernährung – vom Frühstück bis zum Abendbrot – und leckere Rezeptideen finden Sie im Internet unter www.p-jentschura.com.</p>
--