

19. August 2020

RADIOBEITRAG als Text

Frühstück: Die wichtigste Mahlzeit des Tages?

Anmoderation:

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages – oder? Manche brauchen eine Mahlzeit am Morgen, um in Fahrt zu kommen, anderen dreht sich schon beim Gedanken daran der Magen um. Wie wichtig das Frühstück wirklich ist, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.53 Minuten

Text: Wer morgens partout nichts essen will, sollte auch nicht dazu gezwungen werden. Trotzdem kann das Frühstück wichtig für den Start in den Tag sein, wie Karolin Wagner erklärt. Sie ist Ernährungsberaterin bei der AOK.

Karolin Wagner:

Über Nacht werden die Energiereserven unseres Körpers aufgebraucht. Deshalb wird für den Tag neuer „Treibstoff“ benötigt. Das gilt aber vor allem für Kinder: Bei ihnen sind im Vergleich zu Erwachsenen die Energiereserven weniger schnell verfügbar. Kinder sollten daher nicht ganz ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Es ist erwiesen, dass ein regelmäßiges Frühstück die Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistungen fördert und den Kindern hilft, fit durch den Tag zu kommen.

Text: Vor der Schule oder dem Kindergarten muss es aber oft schnell gehen. Eine kleine Grundlage sollte aber schon sein, so Wagner.

Karolin Wagner:

Zum Beispiel ein Müsli mit Haferflocken, Naturjoghurt und frischem Obst, ein kleines Vollkornbrot mit Frischkäse oder wenigstens ein Glas Milch. Besonders wichtig ist es, dass Kinder morgens etwas trinken, zum Beispiel ein kleines Glas Wasser. Ergänzend dazu sollten Kinder dann ein größeres Pausenbrot mit Rohkost und ein zuckerfreies Getränk mitnehmen.

Text: Auch, wenn zu einem ausgiebigen Frühstück unter der Woche meist keine Zeit ist, rät Wagner zu besonnenem Essen. Vielleicht reichen ja schon ein paar Minuten gemeinsam am Küchentisch als Morgenritual.

Karolin Wagner:

Im Idealfall sind für Kinder vier Komponenten enthalten. Das sind Vollkorngetreide, Milch oder Milchprodukte, frisches saisonales Obst und Gemüse sowie ein zuckerfreies Getränk. Vollkorngetreide ohne Zucker gibt seine Energie etwas langsamer ab – damit hält das Sättigungsgefühl länger an. Das Vollkorn-Pausenbrot hat möglichst einen bunten Belag zum Beispiel mit Käse und Gemüse oder auch mal fettarmer Wurst. Über den Tag verteilt sollte ausreichend Wasser und ungesüßter Tee getrunken werden.