

So fängt der Tag

RICHTIG FRÜHSTÜCKEN

Morgenmuffel, Sensibelchen, Schleckermaul oder Frühstarter: Morgens sind Kinder besonders mäkelig. Doch es gibt Tricks, die jeden Frühstückstyp überzeugen



Die ganze Familie versammelt am Frühstückstisch – in gemütlicher Atmosphäre kommt der Appetit garantiert

richtig gut an!

Bei den Ehlers in Freiburg muss es morgens schnell gehen. Statt eines ausgiebigen Frühstücks trinken die Töchter Julia und Rebekka nur heißen Kakao. Das Pausenbrot für den Kindergarten schmiert Oma Sigrid Ehler. „Julia ist beim Essen eine kleine Zimmerliese“, erzählt Frau Ehler. „Von ihrem Pausenbrot muss ich immer die Kruste abschneiden, sonst isst sie es nicht. Und außer Butter und Honig kommt ihr nichts aufs Brot.“ Damit ist klar, zu welchem Frühstückstyp die kleine Julia gehört: Sie ist ein echtes Sensibelchen. (Siehe „Frühstück für jeden Typ“, Seite 26.)

Aber jeden Tag Kakao zum Frühstück und in der Pause ein Honigbrot – ist denn das gesund? Sicher, es gibt bessere Alternativen. Aber gerade beim Typus Sensibelchen darf man ruhig etwas nachsichtig sein. Besser, das Kind isst überhaupt etwas, das ihm schmeckt, als gar nichts.

Ernährungswissenschaftler haben nachgewiesen, dass Müsli, Brot oder ein gehaltvolles Getränk wichtig sind, damit Kinder in der Schule gut mitkommen. Studien belegen: Bei Kindern, die nicht gefrühstückt haben, fällt im Laufe des Vormittags die Leistungskurve deutlich ab, die anderen dagegen sind „agiler, passen gut auf und übernehmen oft die Vorreiterrolle“, so Ernährungswissenschaftlerin Marlies Wöhrmann.

Zum Glück gehen in Deutschland nur wenige Kinder aus dem Haus, ohne etwas

im Magen zu haben. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung frühstücken immerhin 84 Prozent aller Kinder. Und das Pausenbrot steckt bei den meisten zusätzlich im Ranzen: ein belegtes Brot (möglichst Vollkorn), dazu Obst, Saft oder Milch sind sehr beliebt.

Lässt man aber den Nachwuchs ohne Grundlage aus dem Haus gehen, kommt der Hunger überfallartig. Die Leistungskurve fällt so schnell ab, dass der Körper unterzuckert, wie das Wissenschaftler nennen. Und gerade die Kleinen kommen dann schnell in die Versuchung, zum nächstbesten Sattmacher zu greifen: süße Riegel in der Cafeteria der Pausenhalle. Oder Mama hat ein Stück Schokolade als Tröster für die Unterrichtspause eingepackt.

„Eigentlich haben Kinder noch ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl“, betont die Ernährungswissenschaftlerin Wöhrmann, „wenn sie Hunger haben, essen sie. Gerade morgens sollten Eltern deshalb auf den natürlichen Rhythmus ihres Kindes vertrauen und ihm seine persönliche Frühstücksportion anbieten.“ Weil der kindliche Energiespeicher kleiner ist als der von Erwachsenen, starten Jungen und Mädchen mit einem energiereichen Frühstück optimal in den Tag. Wie aber bekommt man den widerwilligen Sprössling dazu, morgens überhaupt gut zu essen? Von einem gesunden Frühstück mal ganz ab-

gesehen. Kann man die Lust aufs Frühstück anziehen? Die Ernährungswissenschaftlerin schlägt vor, auf den jeweiligen Typ des Kindes einzugehen. „Für alle, die morgens gern etwas essen, kann das erste Frühstück zu Hause reichhaltig sein. Und Morgenmuffel trinken vielleicht lieber ein Glas Milch oder Saft.“ Das zweite Frühstück sollte dann aber entsprechend üppiger sein als das erste, so die Expertin.

„Zum Essen zwingen“, warnt Marlies Wöhrmann, „soll man die Kinder aber auf keinen Fall. Möglicherweise entwickeln sie dann eine Abneigung gegen Essen im Allgemeinen.“ Will ein Sensibelchen oder Morgenmuffel absolut nicht frühstücken, kann ein Saft mit Instant-Flocken und zum zweiten Frühstück dann ein nahrhaftes Pausenbrot, begleitet von Kakao oder Milch, das versäumte Frühstück ausgleichen.

Gibt es weitere Tricks, um Kinder zum herzhaften Zubeißen am Morgen zu überreden? Ein liebevoll angerichteter Küchentisch, eine harmonische angenehme Atmosphäre – das allein macht schon Lust aufs Essen. Generell sollte die Stimmung nicht durch Stress und Hektik getrübt werden. Wenn's auch schwer fällt: Wecken Sie die Kleinen einfach ein bisschen früher als sonst und gewinnen Sie dadurch zehn Minuten mehr Zeit für das gemeinsame Frühstück. Wenn Sie am Vorabend den Tisch gedeckt haben, kommen Sie nicht in Hektik. ☞

TIPPS FÜR DAS FAMILIEN-FRÜHSTÜCK

Machen Sie das Frühstück zu einem angenehmen Ritual, indem Sie eine schöne Atmosphäre schaffen. Nehmen Sie sich Zeit, das Frühstück in Ruhe und im Sitzen mit dem Kind einzunehmen. Rechtzeitiges Wecken verhindert Hektik beim Trinken und Kauen. Gemeinsames Essen am Tisch macht mehr Spaß als ein schneller Imbiss im Stehen.

Auch wenn Sie selbst keinen großen Appetit haben, sollten Sie versuchen, eine Kleinigkeit zu essen – Sie sind Vorbild.

Decken Sie den Frühstückstisch schon am Abend vorher, falls Ihnen morgens die Zeit zu knapp ist. Nicht verderbliche Lebensmittel, Besteck und Teller können prima schon abends aufgedeckt werden.

Sorgen Sie für Abwechslung: Jeden Tag das gleiche Frühstück oder Pausenbrot verdirbt den Spaß am Essen.

Fragen Sie Ihr Kind, was es gern morgens essen mag und was nicht.

Milch- und Milchprodukte, Vollkorngetreide oder -brot und ein Getränk sollten Teil des Frühstücks sein.

Frühstück für jeden Typ

TYP 1: Das Sensibelchen

„Das mag ich nicht, Papa. Ich will spielen.“ Das Sensibelchen hat oft keinen Appetit, ist zart gebaut, seelisch und körperlich vielleicht etwas anfälliger als andere Kinder. Deswegen ist es besonders wichtig, einem solchen Kind eine gute Grundlage mit Vitaminen und Nährstoffen für den Tag mitzugeben. Hat sich ein Kind vom Typ Sensibelchen in den Kopf gesetzt, ausschließlich Honigbrot zu frühstücken und nichts anderes, sollten Eltern das nicht gleich verbieten. Vielleicht bringen Sie das kleine Sensibelchen aber mit Überredungskünsten und Fantasie auch dazu, mal etwas anderes zu probieren. Besonders empfänglich ist dieser Frühstückstyp für liebevolle Dekoration der Mahlzeit und mundgerechte Portionen.



Der Milchsee mit Früchte-Inseln zum Frühstück garantiert eine gute Versorgung des Sensibelchens mit Nährstoffen

UNSER REZEPT-TIPP

1. FRÜHSTÜCK: Milchsee mit Früchte-Inseln. 75 g klein geschnittenes Obst, 3 EL zarte Haferflocken, $\frac{1}{8}$ l Milch, eventuell etwas Honig. Haferflocken mit Milch und Honig vermischen, das klein geschnittene Obst darauf garnieren. Dazu Früchtetee.

2. FRÜHSTÜCK: Käseecken und Paprika-Rohkost. 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter oder Margarine, 1 Scheibe Schnittkäse, $\frac{1}{2}$ rote Paprika. Das Vollkornbrot mit Butter bestreichen, halbieren, eine der Hälften mit Käse belegen und zusammenklappen. In kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die halbe Paprika in Streifen schneiden. Zu trinken: mit Wasser verdünnter Orangensaft (im Verhältnis 1:2).

TYP 2: Das Schleckermaul

„Darf ich noch einen Sahnejoghurt? Und eine Banane für den Schulweg?“ Beim Schleckermaul müssen die Eltern ein wenig aufpassen: Viele konnten schon als Baby vom Essen nie genug kriegen und neigen zu Übergewicht. Ist das bei einem Kind der Fall, sollte man den Kinderarzt um Rat fragen. Setzt das Essen nicht an, kann man mit der Auswahl der richtigen Lebensmittel aus dem Vollen schöpfen. Besonders wichtig ist es, Fett zu reduzieren. Für diesen Typ heißt es also: kaum Butter, fettarme Milchprodukte und fettarme Wurst- und Käsesorten anbieten. Auch Obst und Gemüse machen satt, aber nicht dick. Achten Sie darauf, dass das Schleckermaul keine zuckerhaltigen Limonaden trinkt.



Schleckermäuler stehen auf das kernige Hüttenfrühstück. Es ist gesund, sättigend und lecker

UNSER REZEPT-TIPP

1. FRÜHSTÜCK: Kerniges Hüttenfrühstück. 100 g Hüttenkäse, 1 TL Honig, $\frac{1}{4}$ Apfel, $\frac{1}{2}$ Apfelsine, 1 EL Rosinen, 2 EL kernige Haferflocken, 10 g Cashewkerne. Hüttenkäse mit Honig in eine Schale geben, geschälten Apfel auf den Hüttenkäse reiben. Zusammen mit dem Honig unterziehen. Apfelsinenscheiben herauslösen und mit Rosinen auf den angerührten Hüttenkäse geben. Mit kernigen Haferflocken und Cashewkernen bestreut servieren. Dazu Früchtetee.

2. FRÜHSTÜCK: Tomatenbrot. 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL Frischkäse, 1 Tomate. Das Brot mit Frischkäse bestreichen und halbieren. Eine Hälfte mit Tomatenscheiben belegen und mit der anderen Brothälfte zusammenklappen. Zu trinken: Früchtetee oder Gemüsesaft.

TYP 3: Der Morgenmuffel

„Ich kriege keinen Bissen runter, Mama. Ich bin müde.“ Der Morgenmuffel ist wortkarg, langsam und träumt noch von den warmen Federn. Helfen Sie ihm mit einer süßen, warmen „Brücke in die Realität“. Viele Morgenmuffel überredet der Duft eines heißen Kakaos, wenigstens irgendetwas zu trinken. Bieten Sie ihm doch seinen Lieblingsaft an. Noch gesünder wird dieses Mini-Frühstück, wenn Sie Instant-Haferflocken in den Saft oder Kakao rühren. Sie lösen sich im Getränk vollständig auf und erhöhen den Nährwert des Frühstücks. Das Pausenbrot sollte für den Morgenmuffel ruhig üppig ausfallen.

UNSER REZEPT-TIPP

1. FRÜHSTÜCK: Powerdrink. 0,3 Liter vom Lieblingsaft, 3 EL Instant-Haferflocken. Umrühren und sofort trinken.

2. FRÜHSTÜCK: Doppeldecker und Rohkost. 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 TL Butter oder Margarine, 1/2 Scheibe Käse, 4–6 Gurkenscheiben, 1/4 Kohlrabi, 1/4 Birne, 1 TL Zitronensaft. Die beiden Brotscheiben mit Butter oder Margarine bestreichen und halbieren. Je eine Brothälfte mit Käse und Gurken belegen, dann zusammenklappen. Für die Rohkost Kohlrabi und Birne grob raspeln und mit Zitronensaft vermischen. Zu trinken: Kakao.



Ein Powerdrink aus dem Lieblingsaft mit Instant-Haferflocken bringt den Morgenmuffel in Schwung

TYP 4: Der Frühstarter

„Frühstück? Klasse!“ Wenn Ihr Kind ein Frühstarter mit gesundem Appetit ist, dürfte bei Ihnen zu Hause das Frühstück eine problemlose Angelegenheit sein. Damit der Frühstarter den ganzen Vormittag voller Power bleibt, sollten Sie ihm ein kerniges Müsli mit klein geschnittenem Obst und Milch oder Joghurt anbieten. Wenn er mag, kann er danach noch ein Brot mit herzhaftem Aufschnitt oder Marmelade essen. Trinkt er dazu noch einen Saft oder Früchtetee, ist ein guter Start in den Tag garantiert.

UNSER REZEPT-TIPP

1. FRÜHSTÜCK: Beerenmüsli. 3 EL kernige oder zarte Haferflocken, 1/4 l Vollmilch, je 1 EL frische Himbeeren und Johannisbeeren, 1 EL Honig. Die Haferflocken in Milch einweichen. Honig unter die Haferflocken mischen, mit Obst überstreut servieren. Dazu Früchtetee.

2. FRÜHSTÜCK. Vollkornbrot mit Schinken. 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter oder Margarine, 1 Scheibe gekochter Schinken, 1 Salatblatt. Das Vollkornbrot mit Butter oder Margarine bestreichen und halbieren, eine der Hälften mit Schinken und Salatblatt belegen. Mit der anderen Brothälfte zusammenklappen. Zu trinken: Apfelsaftschorle.



Frühstartern gibt das Haferflockenmüsli mit frischen Beeren eine gute Grundlage für den Tag

FOTO: PHOTOALTO, KÖLN (3); STOCKFOOD, TEXT: CHRISTINE FINKE

DAS IDEALE PAUSENBROT

Kleine Überraschungen wie Gurken, Salatblätter, Cocktailtomaten oder ein neuer Aufschnitt wecken Lust aufs Pausenbrot und machen neugierig.

Geben Sie das Pausenbrot in Butterbrot-dosen oder einer Frischhaltebox mit. Darin bleibt das Brot frisch, der Ranzen wird nicht verschmiert, es entsteht kein Verpackungsmüll.

Obst und Gemüse wird eher gegessen, wenn es schon gewaschen und in kleine Stücke geschnitten ist. Schneiden Sie Rohkost in unterschiedliche Formen.

Mundgerecht geschnittene Brote, zum Beispiel kleine Dreiecke, sind leichter zu handhaben und sehen appetitlich aus. Hören Sie sich die Wünsche Ihres Kindes an. Ein Pau-

senbrot, das Ihr Sprössling sich selbst ausgesucht hat, wird eher gegessen als ein ungefragt vorgesetztes zweites Frühstück. Zum Pausenbrot gehört ein Getränk. Bieten Sie statt Cola lieber Fruchtsaftschorle, Kräuter- oder Früchtetee, Gemüsesaft, Mineralwasser oder Milch an. Das löscht viel besser den Durst und ist gesund.