

GUT GEFRÜHSTÜCKT DEN TAG MEISTERN

HINTERGRUND

Das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten am Tag. Die Energiereserven werden über die Nacht aufgebraucht. Am nächsten Morgen benötigt der Körper deshalb neue Energie. Ein optimales Frühstück sollte aus einer Mahlzeit bestehen, die das Kind vor Kita oder Schule zu Hause einnimmt, und einer Zwischenmahlzeit (Pausenbrot), die es in der Kita bzw. Schule isst. Ein Kind, das gefrühstückt hat, ist wacher und kann so seinen Alltag besser meistern. Denn besonders in der Schule werden an Schülerinnen und Schüler hohe Anforderungen gestellt: Sie sollen leistungsfähig sein und gute Noten schreiben.

Häufig ist zu beobachten, dass das (erste) Frühstück zu Hause aber ausfällt oder beispielsweise aus vermeintlich „gesunden“ Frühstückscerealien besteht. Obst oder Gemüse fehlen jedoch. Auch das zweite Frühstück, das die Kinder in der Kita oder Schule einnehmen, ist selten optimal zusammengestellt. Lebensmittel und Süßigkeiten, die speziell für Kinder vermarktet werden, sind häufig zu süß und zu fettig. Sie können bei regelmäßigem Verzehr Übergewicht und Karies begünstigen.

Ein optimales Frühstück, das Kindern die benötigte Energie für den Vormittag liefert, besteht aus drei Lebensmittel-Gruppen:

- Milch oder einem Milchprodukt,
- einem Getreideprodukt (wie Brot, Müsli) – idealerweise eine Vollkornvariante – sowie
- frischem Obst oder Rohkost.

Kinder sollten zudem motiviert werden, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Auch das spielt eine Rolle für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Es eignen sich Getränke, wie Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen.

DAS PROJEKT

Im Rahmen von Gesundheits- und Aktionstagen können Sie das Thema durch die gemeinsame Zubereitung eines „gesunden Frühstücks“ mit Kindern, Eltern oder dem Küchenpersonal selbst aufgreifen.

TIPP: Laden Sie zu Ihrem Aktionstag Gäste wie Politiker, Vertreter von Gemeinde / Stadt oder örtlichen Medien ein, die über Ihre Aktion berichten und das Thema „gesundes Frühstück“ in die Öffentlichkeit transportieren.

ZIELGRUPPE

- Kinder und Schüler*innen aller Altersgruppen
- Eltern
- Multiplikatoren

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden des Aktionstages

- erfahren, welche Rolle das Frühstück für die eigene Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Kita- und Schulalltag hat.
- lernen, welche Lebensmittel einen wichtigen Beitrag für die körperliche Entwicklung, für das Wachstum und das Lernen haben.
- erlernen Kompetenzen, um selbst eine ausgewogene Lebensmittelauswahl zu treffen.
- erfahren, welchen Vorteil regionale und saisonale Lebensmittel haben.

Beim Einsatz der Materialien „Infotisch Zuckerverstecke“ in Lebensmitteln:

- Die Teilnehmenden üben die kritische Bewertung von Werbung für sogenannte Kinderlebensmittel.

Verbraucherzentrale Brandenburg – Aktionssteckbrief

KONZEPT

Durch die gemeinsame Auswahl geeigneter Frühstückskomponenten und selbstständige Zubereitung lernen die Teilnehmenden Lebensmittel kennen, die sich für ein optimales Frühstück eignen.

VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG

- Organisieren Sie am Vorabend des Aktionstages eine Elternveranstaltung:
 - Informieren Sie die Eltern im Vorfeld über die Frühstückssaktion mit den Kindern und erklären Sie ihnen die Bedeutung des Frühstücks im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung.
 - Optional ist die Einbindung unserer Materialien „Infotisch Zuckerverstecke in Lebensmitteln“ möglich.
- Die aktive Mitarbeit aller Personen vor Ort (Leitung, Pädagogen, Hauswirtschaft, Eltern) bei der Vorbereitung ist notwendig.
- Optional: Sprechen Sie potenzielle Unterstützer Ihres Aktionstages an:
 - Lebensmittelproduzenten oder Handel, die Lebensmittel für das Buffet bereitstellen wollen.
 - Politiker / Verbände / Einrichtungen, die öffentlich auf das Projekt aufmerksam machen oder
 - Medien, die über den Aktionstag berichten.
- Für die gemeinsame Zubereitung der Frühstückskomponenten können Sie die Kinder in Gruppen einteilen.
- Beispiel-Rezepte finden Sie unter:
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/rezeptideen

Lebensmittel für das Buffet

- Brötchen, geschnittenes Vollkornbrot, Vollkorntoast oder Knäckebrot (Ideal wären spezielle Müslischnitten aus Vollkorn, Trockenfrüchten und Nüssen. Ggf. bietet Ihr Bäcker vor Ort diese an.)
- Getränke (Tee ohne Zucker, Mineralwasser, Säfte)
- Gemüse (Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika etc.)
- Obst (nach Möglichkeit regional – Äpfel, Pflaumen etc.)
- Milch (1,5 % Fett), Quark, Joghurt
- Schnittkäse, Frischkäse in Variationen (sowohl zum Direktverzehr als auch als Brotaufstrich oder Dip für das Gemüse)
- Kräuter und Gewürze

Materialien

Stellen Sie Brotboxen, Geschirr und Besteck, Servietten, Küchenrollen und Spieße bereit.

Raumbedarf

Für die Durchführung des Aktionstages benötigen Sie einen Raum mit mehreren Tischen und Stühlen für die Kinder und Gäste.

Zeitbedarf

2 Stunden

Ansprechpartner

Bei Fragen zur Durchführung und Planung des Aktionstages wenden Sie sich bitte an:

☞ **Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.**

Bereich: Lebensmittel und Ernährung

Telefon: 0331 / 298 71 53

E-Mail: eb@vzb.de