

## 2. FRÜHSTÜCK UND PAUSENFRÜHSTÜCK

### LIEBER FÜNF KLEINE MAHLZEITEN ALS DREI GROSSE



Morgens, mittags, abends...

In Deutschland überwiegt in der Regel immer noch die klassische Mahlzeitenverteilung. Sollte sie aber nicht. Denn gesunde Zwischenmahlzeiten sichern vor allem in der Schule Konzentrationsfähigkeit, körperliche Leistungskraft und Motivation.

64 % aller Kinder im Alter von 6–14 Jahren frühstücken jeden Morgen. Dem Rest gelingt es nur meistens, manchmal oder nie. Ein Pausenfrühstück am Vormittag nimmt die Hälfte aller Kinder ein; eine regelmäßige Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist nur bei 15 % der Kinder gewährleistet<sup>1</sup>.

Das Frühstück zu Hause und das Pausenfrühstück sollen sich ergänzen, nicht ersetzen. Besonders Kinder, die nur wenig frühstücken, brauchen am Vormittag ein reichhaltigeres Pausenfrühstück. Fällt hingegen das Frühstück groß aus, kann das Pausenfrühstück etwas kleiner sein.

### WARUM BRAUCHEN KINDER EIGENTLICH EIN PAUSENFRÜHSTÜCK?

Das Pausenfrühstück in der Schule ist für viele ein schwieriges Thema. Oft besteht es nur aus einem Schokoriegel. Es wird »nebenbei« und »zwischen durch« gegessen. Für eine kontinuierliche körperliche und geistige Leistungsbereitschaft der Kinder ist eine ausreichende und sinnvolle Energieversorgung jedoch entscheidend. Im Idealfall sind Kinder in der Schule und bei den Hausaufgaben wach, konzentriert und im Schulsport, beim Herumtoben und im Sportverein körperlich aktiv. Dabei verbrauchen sie Nährstoffe und Energie, die ersetzt

werden müssen. Untersuchungen zeigen: das körperliche und geistige Leistungsvermögen bleibt am besten erhalten, wenn die Nährstoffaufnahme über den Tag verteilt ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher fünf Mahlzeiten am Tag: drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Zwischenmahlzeiten. So verteilt, entstehen kaum Heißhungerattacken. Magen und Darm werden nicht zu heftig belastet und die Kinder bleiben körperlich und geistig fit. Das Pausenfrühstück ist also keine verstaubte Tradition, sondern eine wichtige Energie- und Nährstoffquelle.



### DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DAS PAUSENFRÜHSTÜCK

Idealerweise verhindert das Pausenfrühstück zwischen 9:00 und 10:00 Uhr ein zu schnelles Absinken in das Mittagstief. Fehlt das Pausenfrühstück, werden die Kinder in den letzten Schulstunden vom Hunger abgelenkt. Unkonzentriertheit, Leistungstiefs und Heißhungerattacken sind die Folge. Die zweite Zwischenmahlzeit zwischen 15:00 und 16:00 Uhr verhilft zu einem neuen Leistungsschub, bevor zum Abend hin die Leistungsbereitschaft dann deutlich absinkt.



<sup>1</sup> Barlovic, I.: Kinder in Deutschland – Konsumwelt und Ernährung. Ernährungs-Umschau 2/1999 (Teil 1) u. 3/1999 (Teil 2).