

## The early bird ... needs breakfast!?

Viele von euch kennen bestimmt den folgenden Satz: „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!“. Im nächsten Moment werdet ihr entweder zärtlich aber bestimmend auf euren Platz am Esstisch geschoben oder die Brotdose wird liebevoll-energisch in eure Schultasche bugsiert. Dabei habt ihr eigentlich noch gar keinen Appetit, weil es einfach so unfassbar früh ist, sich eure Augen noch nicht richtig öffnen lassen und ihr eigentlich gerade nur eure Ruhe haben möchtet. Ja, damit seid ihr nicht alleine, da könnt ihr euch sicher sein.

Was bleibt ist die Frage nach dem WARUM? Googelt bei Gelegenheit einmal die Frage: Wie wichtig ist das Frühstück? Ihr werden sehen, dass diese Frage vielfach diskutiert wird und die Meinungen zum Teil weit auseinandergehen können. Mehrheitlich ist man sich jedoch einig, dass die Bedeutung des Frühstücks für Kinder und Jugendliche anders bewertet werden muss, als für Erwachsene. Diese benötigen im Verhältnis weniger Energie, da sie sich nicht mehr im Wachstum befinden (vgl. Schick, H. 2015). Das klingt nachvollziehbar, oder? Dennoch verlassen etwa **30 Prozent der Kinder** in Deutschland morgens mit leerem Magen das Haus. Bei den **Jugendlichen (14 bis 17Jahre)** frühstücken **nur noch 53 Prozent** daheim (vgl. DGE, 2014).

Dabei zeigen nach Schick (2015) verschiedene Studien einen deutlichen Zusammenhang zwischen den schulischen Leistungen und dem Frühstückverhalten:

*„Ein gutes Frühstück steigert [...] messbar die Leistungen – und zwar über das gesamte Schuljahr hinweg. Die Wahrscheinlichkeit überdurchschnittlich guter Leistungen wird durch ein vollwertiges Frühstück sogar verdoppelt. [...]“*

Bestätigt und konkretisiert wird dies durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014):

*„Leistungstiefs und Konzentrationsschwächen während des Unterrichts lassen sich vermeiden, wenn die Kinder in der Schule frühstücken und ausreichend trinken. Am besten sollte der Tag mit einem vollwertigen Frühstück vor dem Unterricht und einem zweiten in der Schule beginnen.“*

Vollwertig bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle notwendigen Nährstoffe (siehe unten: TIPP) aufgenommen werden und (Industrie-) Zucker sowie tierische Fette eine möglichst geringe Rolle spielen sollen. So erhaltet ihr die dringend notwendige Energie, damit euer Gehirn auf Hochtouren arbeiten kann.

*The early bird*, sei er auch noch so müde, fängt den Wurm also umso besser, wenn er bereits ein kleines Frühstück in seinem Nest zu sich genommen hat.

**TIPP:** Eine empfehlenswerte Internetseite, die euch und euren Eltern tolle Anregungen für gesunde und vollwertige Frühstücksvarianten liefert, ist folgende: <https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/>

Schaut unbedingt mal vorbei!

Im Folgenden findet ihr zudem ein schnelles und leckeres Rezept, das ihr zu Hause genießen oder in einem passenden Gefäß auch super mit zur Schule nehmen könnt. Wenn ihr die doppelte Menge zubereitet, freuen sich bestimmt auch Eltern oder Geschwister. Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten!

## Apfelkompott mit Haferflocken-Joghurt

150 g Naturjoghurt  
50 ml Milch  
3 Esslöffel Haferflocken (fein oder kernig)  
2 Esslöffel gehackte Mandeln  
1 säuerlicher Apfel  
2 Esslöffel Zitronensaft  
Zimtpulver

### Zubereitung:

Das Apfelkompott kann bereits am Vorabend zubereitet werden, sodass morgens etwas länger geschlafen werden kann. Bitte gegebenenfalls deine Eltern um Hilfe.



1. Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einem Topf mit dem Zitronensaft und 3 Esslöffeln Wasser mischen. Deckel auf dem Topf platzieren und aufkochen. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten. Lauwarm abkühlen lassen.
2. Joghurt mit Milch vermischen.
3. **Frühstück zu Hause:** Haferflocken hinzugeben und das Kompott darauf verteilen. Die gehackten Mandeln darüber streuen und mit etwas Zimt abschmecken.

**Frühstück zum Mitnehmen:** Joghurt-Milch-Mischung mit dem Apfelkompott mischen, Zimt hinzugeben und in ein fest verschließbares Gefäß geben. Damit das Frühstück unterwegs nicht matschig wird, werden die Haferflocken und die gehackten Mandeln gemeinsam in einem zweiten Gefäß aufbewahrt und erst kurz vor dem Verzehr miteinander vermischt.

### Quellen:

- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2014): <https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/>.  
Letzter Zugriff: 25.09.2020
- Schick, Helen (2015): *Wer gut frühstückt, ist besser in der Schule*. <https://www.welt.de/gesundheit/article149926103/Wer-gut-fruehstueckt-ist-besser-in-der-Schule.html>.  
Letzter Zugriff: 25.09.2020