

# Mein Kind is(s)t fit

Frühstück &  
Pause für  
starke Kids



Kommt Ihnen das bekannt vor:  
 „Bei Obst schmecken mir  
 Bananen und Äpfel, aber Gemüse  
 mag ich nicht!“ Mit dem  
 „Gemüse-Obst-Quiz“ und einem  
 „5-am-Tag-Wochentimer“  
 überzeugen Sie selbst hartnäckige  
 Gemüse-Obst-Muffel.

Seite 10



## Inhalt

Gesunde Kinder	3
Die Leistungskurve	4
• Fit für den ganzen Tag	
„Was Hänschen nicht lernt...“	6
• Kinderlebensmittel?	
Bunt & gesund	8
• Der Ernährungskreis	
• Fit, leistungsfähig und konzentriert	
• Volles Korn	
• Das Gehirn braucht Zucker	
• Täglich frisch auswählen	
• Bunt, knackig – und gesund?	
Gesunde Durstlöcher	11
Süßigkeiten, Zucker & Co.	13
• Kinder naschen gern	
• Süßstoffe?	
• Zucker und Süßigkeiten verbieten?	
So macht Frühstück Spaß	15
• Familienzeit	
• Frühstücksmuffel?	
• Frühstück und Pause	
„Aller guten Dinge sind drei“	17
Zu dick oder zu dünn?	19
• Energiebedarf	
• Mein Kind ist zu dünn	
• Mein Kind ist zu dick	
Leckere Vorschläge für Frühstück und Pause	22

### Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
[www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de) · [www.dge.de](http://www.dge.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche  
 Aufklärung · [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Gesunde Kinder

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kinder möchten zu Hause immer fit sein, im Kindergarten sind sie gerne aktiv und in der Schule wollen sie sich konzentrieren können. Dann fühlen sich Kinder wohl.

Kindergarten- und Schulkinder müssen insbesondere am Vormittag jede Menge leisten. Oft leiden sie an Konzentrationsstörungen und Nervosität, sind unruhig und erschöpft. Diese Broschüre will nach dem Motto „Frühstück und Pause sollen schmecken und neue Kräfte wecken“ viele Tipps zu diesem wichtigen Thema geben.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung sorgt für die richtige geistige, körperliche und seelische Entwicklung des Kindes. Das spätere Essverhalten wird schon in früher Kindheit erlernt und entsprechend geprägt. Auch aus diesen Gründen sind Frühstück und Pausenmahlzeit nicht nur der richtige Start in einen erfolgreichen Tag, sondern auch in ein gesundes Leben!

Wenn Sie noch Fragen haben, auch zu anderen Ernährungsthemen, wenden Sie sich bitte an die AOK-Ernährungsberatung.

Ihre

**AOK – Die Gesundheitskasse.**



## Die Leistungskurve



### Fit für den ganzen Tag

Alle Menschen, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, sind nicht während des ganzen Tages gleich fit: Der Leistungsgipfel wird meistens am Vormittag erreicht, er sinkt allerdings bis Mittag erheblich ab. Nach einem „Zwischenhoch“ am Nachmittag nimmt die Leistungskurve zum Abend hin weiter ab und erreicht den Tiefpunkt während der Nacht.

„Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann!“ Dieser Spruch ist nur die halbe Wahrheit. Warum? Die natürliche Leistungskurve kann nicht nur durch eine ausgewogene Ernährung mit den üblichen drei Hauptmahlzeiten, sondern vor allem durch Zwischenmahlzeiten wesentlich beeinflusst werden!

Auch während der Nacht werden Energievorräte abgebaut, die letzte Mahlzeit, das Abendessen, liegt meist mehr als zehn Stunden zurück. Ein kräftiges Frühstück füllt die

leeren „Speicher“ wieder auf und bringt die Leistungskurve so richtig in Schwung.

### Fünf sind besser als drei

Die Leistungskurve sinkt etwa zwischen zehn und zwölf Uhr beträchtlich ab, gerade zu einer Zeit, in der Kinder besonders gefordert werden und viel leisten sollen. Deshalb ist neben dem Frühstück eine ausreichende Pausenmahlzeit so besonders wichtig! Sie bringt den Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittags. War das Frühstück kleiner, dann sollte die Pausenmahlzeit entsprechend größer ausfallen. Durch Frühstück und Pausenmahlzeit sollte etwa ein Drittel der Energiemenge des Tages erreicht werden.

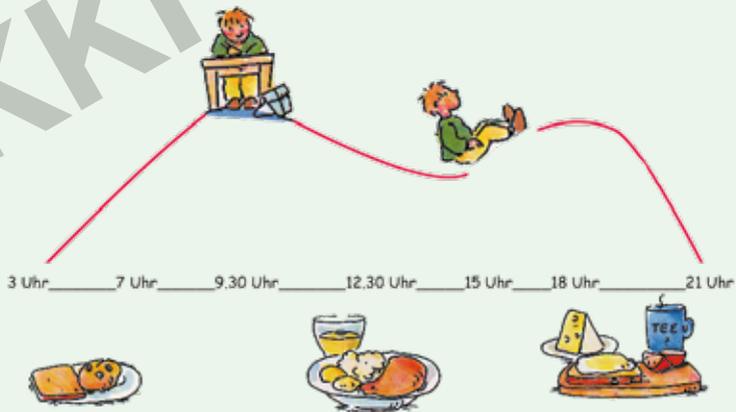
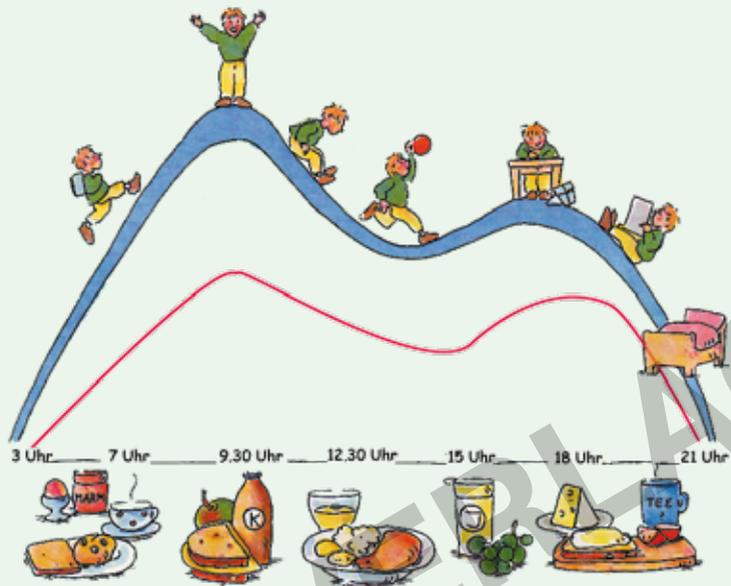
### Sie können Ihrem Kind anhand der Grafik die Auswirkungen von Frühstück und Pausenmahlzeit auf die Leistungskurve am Vormittag gut erklären.

Nicht nur wegen der Hausaufgaben, sondern ganz allgemein für bewegungsfreudige, aktive Kinder ist der Imbiss am Nachmittag hilfreich und gesund.

Ein nicht zu spätes und leicht verdauliches Abendessen sichert die angenehme Nachtruhe.

Durch Pausenmahlzeiten können also nicht nur die Tiefpunkte während des Tages wesentlich gemindert, sondern auch die normalen Hochs noch verstärkt werden. „Fünf“ ist dieses Mal besser als „Drei“! Fünf Mahlzeiten versorgen den Körper nicht nur gleichmäßiger, sie belasten ihn auch weniger.

Allerdings sollen Kinder grundsätzlich nicht öfters, vor allem nicht ständig, essen. Sorgen Sie für essensfreie Zeiten!



— = mit Zwischenmahlzeiten

— = ohne Zwischenmahlzeiten



„Was Hänschen  
nicht lernt, ...“

KKF-PROLAG



Berichte über das Ernährungsverhalten der Deutschen stimmen meist in dieser Schlussfolgerung überein:

Wir essen vor allem

- zu fett (Fette, Öl, fettes Fleisch, Pommes usw.)
- zu süß (Zucker, Süßigkeiten, gesüßte Lebensmittel und Getränke).

Heiß begehrt sind bei Kindern insbesondere Fast food, Pommes, Softgetränke (Cola, Limonaden) und jede Menge Süßigkeiten.

Zu kurz kommen Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, vor allem Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Dann fehlen wichtige Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.

Solche Essgewohnheiten wirken sich bereits bei Kindern in ihrem Leistungsvermögen aus; sie sind auch die Ursache für spätere Zivilisationskrankheiten (z. B. Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen). Dabei sind Eltern Vorbilder auch beim Ernährungsverhalten.

### Kinderlebensmittel?

Sie sind für Kinder zwar sehr verlockend wegen ihrer Aufmachung und der „gesunden“ Zutaten, bieten jedoch kaum Vorteile gegenüber normalen Lebensmitteln. In der Regel sind sie aber teurer und enthalten oft mehr Zucker und Fett. Auch die zugesetzte Milch und die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Vitamin C, Calcium) machen sie nicht generell gesünder.

Lesen Sie die Produktinformation: An erster Stelle steht die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil, die weiteren sind in abnehmender Menge aufgeführt. Viele Produkte enthalten meist mehrere Süßungsmittel (z. B. Dextrose, Glukose, Fruktose, Sirup, Saccarose, Honig), damit sind ihre Einzelanteile natürlich geringer. Nur durch diesen Trick können zum Beispiel bei einem Müsliriegel die Getreideflocken an erster Stelle stehen, obwohl die Zuckermenge überwiegt.