

Hörtext

Moderator: Zu unserem Gespräch über gesunde Ernährung begrüße ich heute ganz herzlich Frau Dr. Sommer von der Weltgesundheitsorganisation und Thomas Albrecht vom Bundesbildungsministerium.

Nach sechs Wochen Sommerferien heißt es nun für rund zehn Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland wieder früh aufstehen und in die Schule gehen. In der morgendlichen Hektik fehlt jedoch in vielen Familien die Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Jedes vierte Kind verlässt das Haus ohne Frühstück, das jedenfalls sagen die neuesten Untersuchungen.

Frau Sommer: Ja, das stimmt. Und die Untersuchungen sagen auch, dass Kinder aus armen Familien häufiger als andere ohne Frühstück in die Schule gehen.

Herr Albrecht: Vielleicht sollte man hinzufügen, dass bei den 15-Jährigen der Anteil derjenigen, die nicht frühstücken, noch viel höher ist. Wir reden hier von ca. 50 Prozent. Es gibt also auch einen Zusammenhang zwischen Alter und ungesunder Ernährung.

Moderator: Welche Folgen kann das für die Kinder und Jugendlichen haben?

Frau Sommer: Kinder und Jugendliche, die nicht frühstücken, sind viel unkonzentrierter im Unterricht und zeigen im Allgemeinen schlechtere Schulleistungen. Außerdem kommt es bei der nächsten Mahlzeit, also beim Mittagessen, oft zu einem "Überessen" und wenn man zu viel beim Mittagessen isst, besteht die Gefahr von Übergewicht.

Herr Albrecht: Einige Kinder halten gar nicht bis zum Mittagessen durch, sondern greifen schon in der ersten Pause zu Süßigkeiten.

Moderator: Ich könnte mir vorstellen, dass Eltern, die Stress im Beruf haben, sich nicht die Zeit nehmen können, mit ihren Kindern gemeinsam zu frühstücken.

Herr Albrecht: Ja, das ist ein oft genannter Grund. Aber diese Eltern behindern damit die Entwicklung ihrer eigenen Kinder. Schon mit kleinen Änderungen im Familienalltag am Morgen lässt sich viel erreichen. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen: Statt nur hektisch einen Schluck Kaffee zu trinken, sollten sie sich einfach 10 oder 15 Minuten mit ihren Kindern an den Esstisch setzen. So viel Zeit muss sein, auch bei dem stressigsten Job!

Moderator: Wie sieht das perfekte Frühstück aus?

Frau Sommer: Zu einem vollwertigen Frühstück gehören: Milchprodukte, also Milch, Joghurt, Quark und Käse, dann Vollkornbrot oder Brötchen, natürlich Obst oder wenigstens Obstsaft, am besten frisch gepresst, ab und zu ein Ei, Süßes gehört

natürlich auch dazu, zum Beispiel Marmelade oder Honig und die Getränke, z.B. Früchtetee, Milch oder Kakao. Für jüngere Schulkinder ist Kalzium sehr wichtig, weil die Kinder noch wachsen. Kalzium ist gut für die Zähne und die Knochen.

Moderator: Und wie kann man das Kalzium zu sich nehmen?

Frau Sommer: Kalzium ist in Käse und anderen Milchprodukten reichlich vorhanden. Käse enthält außerdem Magnesium und wertvolle Vitamine.

Moderator: Was sollen die Eltern machen, wenn das Kind am Morgen einfach keinen Appetit hat?

Frau Sommer: Je interessanter das Frühstück abläuft, desto eher kommt zur ersten Mahlzeit des Tages Freude auf. Manchmal helfen auch kleine Tricks, zum Beispiel buntes Geschirr in den Lieblingsfarben des Kindes. Denn, wie heißt das Sprichwort: Das Auge isst mit.

Moderator: Vielen Dank für das Gespräch.